

MASTEROPPGAVE

Emnekode:

MUS5015

Navn:

Maren Lovise Erichsen

Music matters

En kvantitativ studie blant musikkstudenter ved
Nord Universitet

Music matters

A quantitative study amongst music students at
Nord University

Dato: 28.05.2021

Totalt antall sider: 50

Forord 1 side

Å jobbe med denne oppgaven har vært et eventyr fra start til mål, med lang og tidvis kronglete vei, som nå har kommet til siste side av epilogen. Endelig er tiden inne for å få levert dette prosjektet; et prosjekt som jeg har jobbet mye og omstendelig med. En stor takk rettes til alle som har støttet meg på veien og hjulpet meg i forskningsprosessen; både veiledere og respondenter, familie og venner.

En særlig takk til mamma, som har stilt med motivasjon når det trengs, og til pappa, som har vært en god støttespiller å ha når vi begge har skrevet masteroppgaver samtidig. Like viktig har også venner og romkamerater vært, som har vært der for meg hvert steg på veien, og hjulpet meg å dra oppgaven i land. Også Steinar Krogstad har vært av stor betydning, som ga meg inspirasjonen til å velge mattering som emne i min masteroppgave. Det har ikke alltid vært et enkelt emne å skrive om, men det har definitivt aldri vært kjedelig. Til sist vil jeg rette en enorm takk til min veileder Anders Dalane, og til professor Jens Knigge, som begge har stilt opp både kvelder og helger med skarpt blikk og raus tidsbruk for å svare på alt jeg har lurt på. Uten dem ville verken denne oppgaven eller de siste månedene vært det samme.

Levanger, mai 2021

Maren Lovise Erichsen

Abstract

In my master thesis, I have tried to find whether there exists a connection between musicking with others and a feeling of mattering. In order to research this, I distributed a survey among music students at Nord University to research their feeling of mattering, and their relationship to both music and other people.

When developing the means of measuring their feeling of mattering, I based the questions on General Mattering Scale by Marcus and Rosenberg from 1987. In addition to researching the topic of *mattering*, I described several theories that pertains to music and identity, and social development. Some of these theories include Bronfenbrenner's bioecological system, and Mead's theory of symbolic interactionism.

In the discussion I sought correlations between the previously analyzed data, while also studying several potential sources of error. When looking at the results from the survey, one can say that there seems to be a connection between exercising music with others, and the feeling one has of mattering.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning.....	1
1.1 Valg av tema.....	1
1.2 Problemstilling.....	2
1.3 Hva er mattering?	2
1.4 Avgrensning av tema	2
1.5 Disposisjon	3
2.0 Teori og litteratur	4
2.1 Forskningsgjennomgang.....	4
2.2 Tidligere forskning om mattering.....	4
2.2.1 Mattering.....	5
2.2.2 General Mattering Scale	5
2.2.3 Gordon Flett, 2018	6
2.2.4 Isaac Prilleltenskys modell for mattering	7
2.3 Utøvelse av musikk	8
2.3.1 Even Ruud.....	8
2.3.2 The social psychology of music.....	9
2.4 Utviklings- og tilknytningsteorier	10
2.4.1 Mead: speilingsteori.....	10
2.4.2 Bronfenbrenner: bioøkologiske system	11
2.4.3 Self-efficacy	12
3.0 Metode.....	13
3.1 Spørreundersøkelse som kvantitativ metode	13
3.1.1 Sampling-strategi	13
3.1.2 Utarbeidelse av spørreskjema	14
3.1.3 Reliabilitet, validitet og representativitet	15
3.1.4 Analysestrategi.....	16
4.0 Presentasjon og analyse av data	18
4.1 Gjennomsnittlig grad av mattering	18
4.2 Mattering med utgangspunkt i utøvelse av musikk	19
4.2.1 I hvor stor grad føler du andre ville savnet deg hvis du ble borte?.....	20
4.2.2 I hvor stor grad føler du andre gir deg oppmerksomhet?.....	22
4.2.3 I hvor stor grad føler du andre er interessert i det du har å si?.....	24

4.2.4 Hvor viktig føler du at du er for andre?	25
4.2.5 I hvilken grad avhenger andre av deg?	27
4.3 Mattering sett opp mot sosialisering	28
4.4 Kjønn	29
4.5 Alder	30
4.6 Omgangskrets	30
4.7 Kvalitative aspekt i en kvantitativ undersøkelse	31
4.7.1 Omgangskrets: andre	31
4.7.2 «Har du noe du vil tilføye?»	32
4.8 Undersøkelsens reliabilitet: Chronbachs alpha-analyse	32
5.0 Diskusjon: Sammenhenger mellom musikk og mattering i et teoretisk perspektiv	34
5.1 Hvordan påvirket spørsmålene undersøkelsens resultat?	34
5.2 Hvor reflekterte er respondentene, og hva gjør det med forskningsresultatene?	36
5.3 På hvilke arenaer utvikles mattering?.....	36
5.4 Anerkjennelse må både gis og mottas	37
5.5 Mestringsforventningens påvirkning på selvet.....	38
5.6 I et folkehelseperspektiv	39
5.7 Oppsummering og konklusjon.....	42
5.8 Veien videre.....	43
Litteraturliste	44

1.0 Innledning

1.1 Valg av tema

Det er andre år på videregående, og vi har korprøve – to på hver stemme, og jeg er på stemmegruppe med ei fra danselinja. Vi synger Hallelujah av Händel etter beste evne, men etter hvert merker jeg at hun faller av. Jeg synger enda høyere, snur meg litt så jeg synger mot hennes venstre øre. Etter et par takter hører jeg hun kommer inn igjen. Puh. Det gikk bra. Vi synger ferdig, og vi er begge med hele veien. Tilbakemeldingene fra lærerne er gode, og vi går fornøyde ut. Når vi har forlatt rommet bryter hun ut «Tusen takk, Maren! Hadde det ikke vært for deg hadde det ikke gått». Det kommer en følelse over meg som sier at jeg var viktig for denne personen som jeg nesten ikke kjenner, og at jeg har vært med på å utrette noe bra for henne i dag.

Fremdeles, nesten ti år senere, sitter denne følelsen igjen. Det hender som musiker at man kjenner på nettopp dette, men det kan og være at man har stikk motsatt rolle – at man må lene seg på en av de andre i gruppa fordi man ikke er forberedt nok, eller fordi man rett og slett feiler litt. Som medmenneske synes jeg det er godt å kjenne på at andre trenger meg, og at jeg har en plass i livene til de rundt meg. Denne følelsen av å være betydningsfull heter på engelsk *mattering*, og er det oppgaven min vil handle om.

Som ungdom var jeg selv involvert aktivt i både musikk og kultur, og det samme var flere av vennene mine, men langt fra alle. Den gang tenkte jeg ikke stort over den psykiske helsen vår, og heller ikke hva som kunne påvirke den. Nå, i voksen alder, er det et spørsmål jeg tenker mer over enn tidligere. Særlig det siste året, med en pandemi som setter stopper for både kulturelle hendelser og treff med andre, har jeg selv kjent hvordan det kan påvirke psyken. Å ikke lenger kunne spille eller synges sammen har for meg personlig hatt en innvirkning på livskvaliteten, og jeg vil derfor undersøke om dette er et utstrakt fenomen blant medstudentene mine.

Et begrep som særlig interesserer meg, er *mattering*. Det omhandler det å føle at man betyr noe for noen, og betydningen av dette. Musikk og kultur er ikke de eneste sosiale sammenkomster som kan føre til *mattering*, men det er aktiviteter som er utfordrende å gjennomføre digitalt, og derfor noe som fører til at mennesker treffes. Andre sosiale hendelser – spilling, quiz, religiøse treff, bingo, trening, eller samtale med mor – kan i større grad skje over nettet, men noe av kulturens sjarm for meg er mulighetene til å treffes ansikt til ansikt.

Gir denne musikalske sosialiseringen en økt omgangskrets som resultat av musisering, slik at den potensielle arenaen for betydningsfullhet blir større?

1.2 Problemstilling

Ut fra parameterne over, kom jeg frem til følgende problemstilling:

Kan utøvelse av musikk sammen med andre være bidragsyter i utvikling av mattering?

Her har jeg som utgangspunkt at mattering er et mål, og at å føle seg betydningsfull er noe positivt. For meg har utøvelse av musikk tidvis ført til at jeg har følt meg betydningsfull, men mine opplevelser er ikke representative for alle andre. Å undersøke dette tror jeg derfor vil være med på å gi meg et bredere perspektiv på personlig betydning av utøvelse av musikk, som jeg håper vil være et verktøy for meg som lærer – både i musikk og andre fag.

1.3 Hva er mattering?

Mattering er et begrep som oppsto på 1980-tallet, og ble første gang nevnt av psykologen Morris Rosenberg (1922 – 1992) i 1981. Dette beskrev han videre i 1985, og definerte som følger: «Mattering refers to the individual's feeling that he or she counts, makes a difference, «signifies»». (Rosenberg, 1985, s. 215). På norsk er dette begrepet forsøkt oversatt til *anerkjennelse* eller *betydningsfullhet*. Anerkjennelse kan defineres som «erkjenne som riktig eller gyldig» (Det Norske Akademi for Språk og Litteratur, u.å.), mens betydningsfullhet kommer fra betydningsfull, som betyr «som har stor betydning, stor vekt; viktig» (Det Norske Akademi for Språk og Litteratur, u.å.). Om et menneske er erkjent som gyldig og har stor betydning oppfatter jeg ikke alltid som dekkende til mitt bruk, og jeg vil derfor stort sett benytte begrepet *mattering* i oppgaven min, selv om dette er et engelsk ord.

1.4 Avgrensning av tema

I og med at jeg skriver en masteroppgave innen musikk er naturligvis dette hovedfokuset når jeg jobber med mattering. Jeg tror likevel det hadde vært interessant å gjøre samme undersøkelse opp mot andre fritidsaktiviteter, f.eks. fotball eller frivillig arbeid, for å se om de samme mønstrene eksisterer der som innen musikk. Dette blir mer lignende en undersøkelse innen psykologiens ABC (act – belong – commit) som sier at det å holde på med noe meningsgivende er bra for psykisk helse (Trøndelag fylkeskommune, 2020). Dette emnet blir

både såpass stort, og innenfor flere andre emner enn musikk, at det ikke ble aktuelt for meg nå. ABC fortjener større plass enn jeg kan gi det kombinert med mattering i denne oppgaven, og det ble derfor avgrenset denne gangen. Under diskusjonen i kapittel 5 vil det komme tydeligere frem hva som kan være aktuelt å se på videre, i en eventuell videreføring av arbeidet.

I oppgaven min fremstår mattering som noe hovedsakelig positivt, og som er et mål. Av ulike årsaker trenger det ikke å være slik, men det tar ikke brorparten av fokuset i min forskning – heller er spørsmålet om utøvelse av musikk har sammenheng med mattering, ikke hvorvidt dette fenomenet er ønskelig. Jeg har dedikert noen setninger til dette emnet i teoridelen, og det vil da naturligvis drøftes i en grad senere, men det er ikke videre viktig for å besvare problemstillingen.

Et siste moment som ikke ble utbrodert mer enn nødvendig denne gang, er omfanget på spørreundersøkelsen. Den ble i denne størrelsen av to hovedårsaker: At flere skulle ta seg tid til å svare, og at datamengden skulle være i håndterbar størrelse.

1.5 Disposisjon

I teorikapittelet vil jeg først beskrive kort forskningsgjennomgangen min, før jeg går dypere inn i begrepet mattering. Det innebærer også å se på General Mattering Scale, som er spørsmål utarbeidet for å måle menneskers følelse av mattering. Videre vil jeg presentere ulike teorier som omhandler musikk, og til sist teorier rundt selvet og samhandling med andre. I metodekapittelet går jeg inn i metoden jeg har valgt, med blant annet reliabilitet og validitet, samt hvilke spørsmål og svar som er aktuelle i min forskning. Deretter vil jeg presentere resultatene av undersøkelsene mine i et eget kapittel, og analysere funnene opp mot hverandre for å se etter eventuelle sammenhenger. Noen viktige elementer jeg vil analysere er graden av mattering respondentene innehar, blant annet inndelt etter hvor ofte de utøver musikk. Jeg vil også se på potensielle feilkilder som eksempelvis alder og kjønn, for å enten kunne utelate disse, eller ta høyde for at funnene ikke nødvendigvis er like reliable som antatt. Deretter vil jeg drøfte funnene opp mot den allerede presenterte teorien, innen metodene som er beskrevet i kapittel 3. Avslutningsvis vil jeg forsøke å konkretisere problemstillingens besvarelse i underkapittel 5.7 Oppsummering og konklusjon, samt se på hvordan veien videre innen forskningsområdet kan være.

De siste sidene består av en litteraturliste med oversikt over referansene jeg har benyttet meg av i arbeidet med denne oppgaven.

2.0 Teori og litteratur

2.1 Forskningsgjennomgang

Undersøkelsene mine er i stor grad basert på en narrativ litteraturstudie som ble gjort i forkant for å få oversikt over feltet (Jesson, Matheson og Lacey, 2011). For å i første omgang komme inn på mattering som emne var det nødvendig å studere hva mattering egentlig er, og hva som eksisterer av litteratur. Videre var det naturlig å se på litteratur rundt utøvelse av musikk i et psykologisk perspektiv, og å undersøke teorier som omhandler utvikling av selvet. I forskningsgjennomgangen ble stikkordene mine derfor en varierende kombinasjon av ord som *mattering*, *music*, *musikk*, «*psykisk helse*», «*mental health*», *kultur*, *culture* etc.

I arbeidet med litteratur er det viktig å være klar over hvilke briller man ser teksten gjennom. Krogtoft og Sjøvoll (2018) diskuterer dette, og beskriver en hermeneutisk sirkel eller spiral der kapittelet må ses i sammenheng med boka, tida den ble skrevet i, forfatterens syn, samfunnet rundt boka, og mitt eget forhold til teksten. Slik blir litteraturen en potensiell feilkilde som kan analyseres på tre nivå for å minske feilmarginen:

1. det skriveren mente
2. det teksten selv avslørte
3. det vi legger inn i teksten

(Krogtoft og Sjøvoll, 2018, s. 255.)

Ved å forsøke å forstå de etablerte teksttolkningene, og sette meg inn i kulturen eller mentaliteten som preger et miljø, vil jeg etter beste evne tolke og drøfte litteraturen fra et nøytralt ståsted. Likevel sier Krogtoft og Sjøvoll (2018) at det ikke finnes nøytrale data.

2.2 Tidligere forskning om mattering

I og med at Rosenberg introduserte begrepet er det naturlig at han er en del av det teoretiske grunnlaget for undersøkelsene mine. Etersom han døde i 1992 er ikke informasjonen og teorien spesielt ny, men jeg har likevel prioritert å ha han med som en sentral teoretiker siden han var «stamfaren» til teorien. I tillegg ser jeg at også moderne forfattere bruker Rosenberg som grunnlag i store deler av sine utgivelser, gjerne med en tilleggs kommentar om at det finnes lite teori på området. Av nyere forskning innen emnet mattering har jeg gjort et utvalg, og vil blant annet inkludere en modell for mattering utarbeidet av Isaac Prilleltensky, samt boken «*The psychology of mattering: Understanding the human need to be significant*» fra 2018 av Gordon Flett, der han har både samlet og bearbeidet tidligere arbeid rundt mattering.

2.2.1 Mattering

Rosenberg (1985) påpeker at man kan dele dette begrepet inn i to hovedområder:

societal/samfunnsmessig og interpersonal/mellommenneskelig.

«Societal mattering refers to the feeling of making a difference in the broader scheme of sociopolitical events – of feeling that one’s thoughts and actions have an impact, create ripples, are felt. [...] A very different type of mattering is the feeling that one makes a difference to specific-other people. We call this interpersonal mattering (Rosenberg & McCullough, 1981; Whiting, 1982). It is this type of mattering, we believe, that is particularly important to psychological well-being»

(Rosenberg, 1985, s. 215).

Her skilles det mellom hva som er viktig for samfunnet – at man har en påvirkningskraft i det større bildet – og det som har betydning for enkeltpersoner i nær omgangskrets. Rosenberg tror at denne andre typen mattering er ekstra viktig for den psykiske helsen, altså at mellommenneskelige relasjoner og interaksjoner i større grad påvirker ens selvoppfattelse når det kommer til betydningsfullhet.

2.2.2 General Mattering Scale

General Mattering Scale, eller GMS, er en skala som er utarbeidet for å måle personers mattering. I 2018 gav professor Gordon Flett ut boka «The psychology of mattering: Understanding the human need to be significant». Der forklarer han at det er en usikkerhet rundt opphavet til GMS, og skriver at

«The Rosenberg and McCullough (1981) chapter is often cited as the appropriate reference but readers who go in search of this chapter will discover that the actual scale items do not appear in this chapter. Other authors cite an unpublished paper by Marcus (1991) that is difficult to access, while a few other authors have cited a conference paper by Marcus and Rosenberg (1987). This reference to the Marcus and Rosenberg (1987) conference paper seems most reasonable given that it acknowledges both contributors.»

(Flett, 2018, s. 81)

Etter en del leting er dette også min oppfatning, da jeg hadde vansker med å finne noen annen original kilde til GMS. Spørsmålene til skalaen står i tekstboksen til høyre, og er utarbeidet for å skape målbare data på mattering. Denne skalaen vil jeg trekke frem i metodekapittelet, da jeg inkluderer spørsmålene i min egen spørreundersøkelse.

2.2.3 Gordon Flett, 2018

Flett siterer tidlig i boka Rosenberg, som skriver at «Whereas an immense amount of attention has been given to the dimension of self-esteem, almost no attention has been given to concept of mattering»

(Rosenberg, 1985, s. 214 – 215; Flett, 2018, s. 8). Flett mener dette er enda mer tydelig i dag, og at på de 33 årene mellom bøkens utgivelse har det vært lite oppmerksomhet rundt og utvikling innen feltet om mattering. Videre i boka beskriver han hva mattering er, men også hvorfor det er viktig og hvilken påvirkning det har på mennesker:

«Mattering is unique because it captures the powerful impact that other people have on us and it reflects our need to be valued by the people in our lives. [...] Mattering also reflects core questions that people ask themselves, such as «Who really cares about me?» and «Who would miss me if I was not around?» and «Do people realize how much they matter to me?»»

(Flett, 2018, s. 5.)

Kjernen i disse spørsmålene kjenner vi igjen fra GMS, som beskrevet tidligere.

Et punkt Flett tar opp i boka er hvorvidt mattering kun er noe positivt. Det beskrives av ham som «double-edged», eller et tveegget sverd, av blant annet den grunn at å være betydningsfull skaper et press eller en forventning. Hvis andre avhenger av deg kan det føre til at du «må» stille opp for de rundt deg, tidvis på bekostning av deg selv. Et eksempel er som følger: hvis du er den eneste i området som spiller kontrabass blir du sannsynligvis spurt hver gang noen trenger en kontrabassist, og om du sier nei har de ingen andre å spørre. Da er du både anerkjent og betydningsfull grunnet ferdighetene dine, men det skaper et press som ikke alle er komfortable med, eller ønsker å ha. Flett (2018) sier at særlig omsorgspersoner ofte føler det ukomfortabelt at andre bryr seg «for mye». Et annet punkt innen matterings potensielle negative virkning er at personer uten en følelse av mattering «is someone who is

General mattering

How much do other people depend on you?

How much do you feel other people pay attention to you?

How important do you feel you are to other people?

How much do you feel others would miss you if you went away?

How interested are people generally in what you have to say?

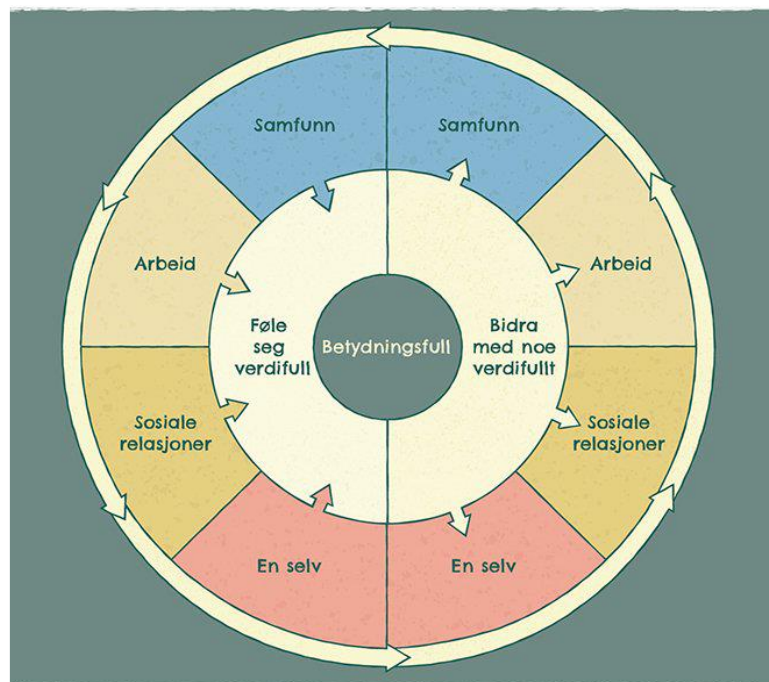
Marcus og Rosenberg, 1987; Flett, 2018, s. 82

prone to stress and distress that can escalate into abject feelings of psychological pain» (Flett, 2018, s. 6). Ved å ha en oppfatning av at andre betyr mer enn en selv gjør får man da en negativt ladet følelse til sin egen mangel på mattering, og til egen selvverd.

2.2.4 Isaac Prilleltensky's modell for mattering

Den argentinske professoren Isaac Prilleltensky har vist særlig interesse for mattering-begrepet, og har blant annet utarbeidet grunnlaget for figuren under. Den viser på venstre side at for å utvikle en følelse av mattering må man få anerkjennelse fra ulike instanser, deriblant seg selv. På den andre siden må en kjenne på at man selv bidrar med noe av verdi til de samme instansene. Her ser vi at instansene både gjelder samfunnsmessige og mellommenneskelige forhold, og derfor dekker begge typene mattering som beskrevet av Rosenberg (1985). Likevel er det kanskje i størst grad en selv og de nærmeste relasjonene som er inkludert i modellen. På samme vis ser vi at bidragene fra en selv skal i første omgang påvirke selvet, sosiale relasjoner, arbeid, og til sist samfunnet.

Samfunnet kan tolkes som nærmiljøet og samfunnet i umiddelbar nærhet, eller som det større samfunnet vi er en del av. Hvis eksempelvis det politiske partiet en stemte på akkurat kom seg over sperregrensa kan en føle seg betydningsfull fordi ens politiske valg påvirket Norges politiske bilde over de neste fire årene. På samme vis kan en føle seg både anerkjent av andre og at man bidrar med noe betydningsfullt ved å f.eks. spille på en veldedighetskonsert til inntekt for og oppmerksomhet rundt en god sak.



Figur 1: Modell for mattering.
Oversatt og tegnet av Tidsskriftet (2021), fra Isaac Prilleltensky (2020)

2.3 Utøvelse av musikk

2.3.1 Even Ruud

Musikkterapeut, musikkforsker og psykolog Even Ruud (f. 1947) (Store Norske Leksikon, u.å.) har utgitt bøker og hefter som blant annet omhandler musikkvitenskap, og musikk opp mot identitetsbygging. Disse vil jeg ta utgangspunkt i for å blant annet se på musikkens påvirkning på selvet.

2.3.1.1 *Musikk og identitet*

Mattering inngår i selvfølelsen og selvbildet, noe som kan anses som en del av et menneskes identitet (Ruud, 2007). Identiteten er i stadig endring, selv om ordet opprinnelig betyr «det samme» på latinsk (Ruud, 2007, s. 12). Selv om Ruud ikke nevner ordet mattering, så snakker han om samhandling og samhörighet:

«Gjennom innfrielsen av forventningene, gjennom følelsen av å leve sammen i musikken, oppstår en sterk samhörighet. [...] Slik ble det mulig å ta i bruk musikken til å styrke selvfølelse og identitetsdannelse hos ungdom som ut fra en spesiell situasjon hadde fått få sjanser til å utvikle alternative identitetsutkast. Verdien av dette arbeidet ligger i å gi ungdommen positive selvopplevelser å bygge videre på, gi dem muligheter til å bruke sine ressurser. [...] Ved å skape en slik samspillsituasjon åpner musikkterapeuten for et alternativt selvbilde: den unge som konstruktivt deltakende, med skapende bidrag til et spennende musikalsk produkt.»

(Ruud, 2013, s. 42 og 43.)

Her skaper samspillsituasjonen en positiv selvopplevelse som er med på å styrke selvfølelsen og identitetsfølelsen. Samtidig bygges det et grunnlag som åpner for muligheter til utvikling av selvet senere, der ungdommen har flere og sterkere ressurser i møte med livet.

Senere beskriver Ruud hvordan instrumentlæring kan knyttes opp mot mestringsfølelse, samt opp mot en opplevelse av kompetanse og handlemuligheter (2013). I tillegg nevner han at det eksisterer en sammenheng mellom musikk og følelser, som igjen er med på å bygge identiteten (Ruud, 2013).

2.3.1.2 *Musikkvitenskap*

I sin bok om musikkvitenskap fra 2016 forklarer Ruud hvordan følelser er med på å sementere opplevelser, og slik «kan en kjede av musikkopplevelser skape sammenheng og kontinuitet i livet som er nødvendig for å bevare en trygg base for identiteten» (s. 167). Når musikken også skaper følelsesopplevelser kan disse ses opp mot mattering, der følelsen eller den personlige

opplevelsen av hendelser er i fokus. Hva som objektivt stemmer er ikke det som gjelder, men heller selvets oppfatning av sin egen rolle, betydningsfullhet, og her identitet.

Innen improvisasjon har samhandlingen ifølge Ruud en annen betydning: «Man så i den musikalske improvisasjonen mellom to personer en mulighet for større symmetri i samhandlingene, en veksling mellom musikalsk komplementaritet og likeverd, eller såkalt subjekt – subjekt relasjoner» (Ruud, 1990; 2008, s. 12).

Ruud beskriver også at

«Det er også en indre dimensjon ved vår identitet, ved at vi kontinuerlig overvåker egne og andres reaksjoner på de identitetsutkast vi måtte legge fram. Derfor blir identitetens ytterside, hvordan vi velger å framstå overfor andre, med synspunkter på musikk, holdninger til artister og vår distingverende praksis, viktige merkesteiner for å signalisere egenart og annerledeshet.

(Ruud, 2016, s. 167.)

Dette vil jeg senere diskutere i lys av utviklingsteorier, samt opp mot forskningsresultat fra undersøkelsen jeg har gjennomført.

2.3.2 The social psychology of music

Dette med musikk og identitet er også beskrevet i Hargreaves og Norths *The social psychology of music* fra 1997. Fra et sosialpsykologisk standpunkt beskrives det både hvordan musikk kan gi utøverne positivt og negativt ladde erfaringer, og at dette kan gå utover opptredenen: «facilitation occurs only when other people are positively appraised. If the other people are negatively appraised, the effects on performance can be quite destructive» (Hargreaves og North, 1997, s. 215). Slik får utøvernes samspill «facilitating effects [...] on human performance» (s. 215), og musikere forteller i ettertid om euforiske, positive opplevelser når det kommer til offentlig opptreden (Hargreaves og North, 1997, s. 215). Disse er noen av de sosiokulturelle faktorene som er med på å forme prosessen og handlingene som er deltakende innen både menneskelig samhandling og i en musikalsk opptredenssammenheng (Hargreaves og North, 1997).

Et av punktene forfatterne nevner som trolig risikofaktor er faren for tap av ansikt foran andre, og at dette kan være med på å forme identiteten vår. «More generally, the self-preservation perspective upon social interaction regards embarrassment as the consequence of a failure of one or more individuals to sustain their identity» (Hargreaves og North, 1997, s. 72). Dette avhenger av at medlemmene av gruppa har en tilknytning seg imellom på

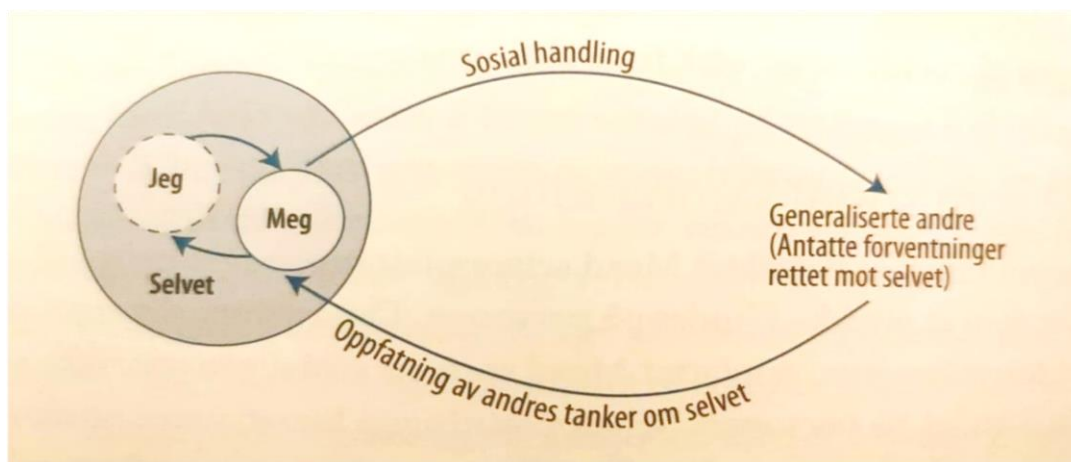
individnivå (Hargreaves og North, 1997, s. 216). Ved å ha denne tilknytningen utvikles en følelse av tilhørighet, som gjør at gruppa fungerer på et både sosialt og musikalsk plan.

2.4 Utviklings- og tilknytningsteorier

2.4.1 Mead: speilingsteori

Filosofen, sosiologen, og psykologen George Herbert Mead (1863 – 1931) forsøkte i sin levetid å skape en teori om den sosiale konstruksjonen av selvet (Imsen, 2014). Den har etter hvert fått navnet *speilingsteori*, og omhandler i grove trekk hvordan vi bruker medmennesker vi omgås som sosiale speil (Imsen, 2014).

Mead mener at selvet er et sosialt vesen, som utvikler seg i samhandling med andre. Ved å se seg selv gjennom de generaliserte andre, eller samfunnets forventninger til selvet, klarer man å se seg selv som objekt og integrere andres forventninger i sin egen rolle. Slik oppstår individet (Stølen, 2019). Likevel vet man ikke hva de generaliserte andre tenker, men tillegger dem heller sine egne antakelser om deres oppfatning om seg (Imsen, 2014).



Figur 2: Modell på hvordan vi bruker generaliserte andre som speil for hvordan våre sosiale handlinger oppfattes. I Meads speilingsteori vil «jeget» og «meget» ha en interaksjon, der det tidligere «jeget» har utført handlinger som «meget» reagerer på i ettertid.

(Imsen, 2014, s. 366 tilpasset etter Valsiner, 2006, s. 190)

2.4.2 Bronfenbrenner: bioøkologiske system

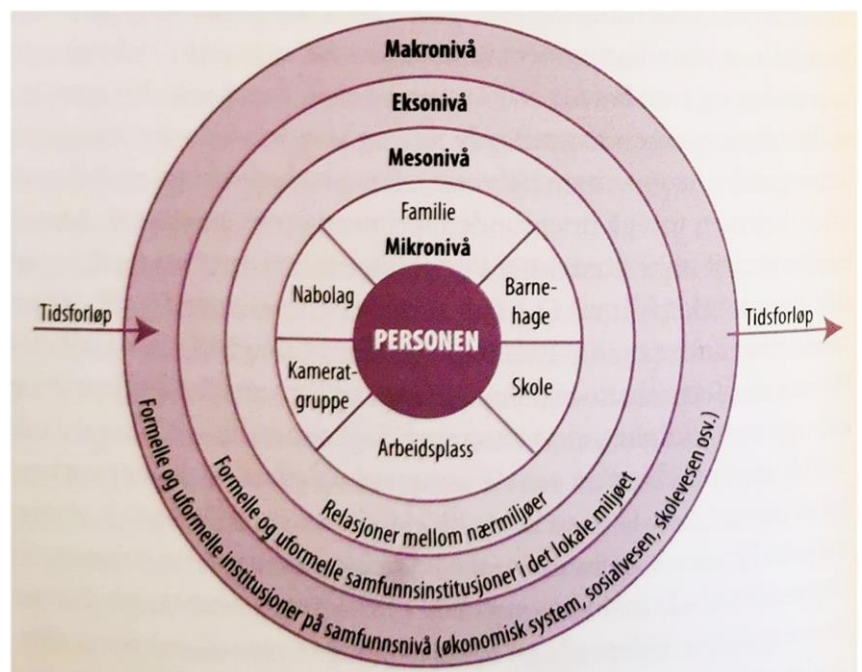
Ifølge Urie Bronfenbrenner (1917 – 2005) må utvikling ses i sammenheng med flere instanser, og ikke kun de som står nærmest mennesket. Også han, som Mead, mener at utvikling skjer i samhandling med samfunnet, så man må se det opp mot det sosiale samspillet og miljøet personen er en del av (Imsen, 2014). Denne teorien er igjen delt opp i fire deler:

- Personen, med sine egenskaper og forutsetninger
- Prosessene mellom personen og kontekstene den befinner seg i
- Kontekstene en befinner seg i, og samspillet mellom disse
- Tid, der prosessene må finne seg over tid for å ha en utvikling

(Imsen, 2014, s. 400 – 401.)

Ut fra dette perspektivet er det laget en modell, som vist til høyre. I innerste sirkel har vi personen, som er direkte involvert med mikronivået. Det er delt opp i noen kontekster som både har et samspill seg imellom og samspill med personen. Videre har vi mesonivået, der man studerer samspillet og relasjonen mellom de ulike nærmiljøene. Tredje nivå er eksosystemet, som omhandler samfunnsinstitusjoner personen ikke samhandler med direkte, men som likevel har en inngripen på personens liv. Siste nivå er makrosystemet, som innebærer overordnede institusjoner som påvirker både alle på mikronivået og samspillet der (Imsen, 2014, s. 402 – 403).

Selv om denne teorien først og fremst presenteres i Imsen (2014) som en læringsteori eller utviklingsteori, så er det også en teori som beskriver samhandling mellom en enkeltperson og instansene rundt som eksisterer i samfunnet, samt deres interaksjoner seg imellom og påvirkning på personen.



Figur 3: Bronfenbrenners bioøkologiske modell (tilpasset av Imsen, 2014, s. 402, etter Andersson, 1980, s. 27 og Bronfenbrenner, 2001a)

2.4.3 Self-efficacy

Den siste utviklingsteorien jeg vil gå inn på er Albert Banduras (f. 1925) teori om *self-efficacy*. Kort fortalt handler den om hvorvidt man innehar en forventning om å lykkes, som igjen er en viktig påvirkningsfaktor når det kommer til motivasjon (Imsen, 2014, s. 351). Hvis vi antar at vi ikke kommer til å lykkes med noe er det usannsynlig at vi prøver i utgangspunktet, og da gjerne med manglende grad av motivasjon. Begrepet self-efficacy kan oversettes til mestringsforventninger, og Bandura mener at disse forventningene er avgjørende for blant annet hvor mye energi vi investerer i å gjennomføre en aktivitet. Slik vil vi sette inn mer energi jo mer vi har en forventning om mestring. Når det kommer til barn og elever peker Bandura på at det hjelper hvis en voksenperson er positivt involvert, slik at eleven ikke blir hjelpeløst overlatt til seg selv (Imsen, 2014, s. 353). Støtte og oppmuntring fra en voksen er da med på å forme elevens forventninger til seg selv, og til mestring av situasjonen (Imsen, 2014).

3.0 Metode

3.1 Spørreundersøkelse som kvantitativ metode

For å gjennomføre forskningen om musikk og mattering valgte jeg metoden spørreundersøkelse, eller en tverrsnittstudie siden det var kun én datainnsamling. Krogtoft og Sjøvoll (2018) nevner fordeler og ulemper med denne metoden. Digital spørreundersøkelse er særlig egnet nå, siden det er relativt enkelt å gjennomføre over internett så lenge man får distribuert undersøkelsen til målgruppa si. I tillegg får respondentene frihet til når de svarer på undersøkelsen, samt en garanti for anonymitet, som var relevant i min problemstilling. En av ulempene kan være manglende motivasjon, som igjen kan føre til lav svarprosent. Siden undersøkelsen ble gjort blant medstudenter som allerede kjenner meg tror jeg denne motivasjonen og lojaliteten er betydelig høyere enn om fremmede skulle tatt undersøkelsen. Det var kanskje derfor at svarprosenten ikke ble et problem for meg, som altså havnet på 70,4 %. Jeg var også bevisst på at en kort undersøkelse er ofte både mer motiverende og overkommelig å svare på enn en lengre, og jeg utarbeidet den derfor for å kunne besvares på under 5 minutter. Et derimot potensielt negativt aspekt ved spørreundersøkelse er at det oppstår en viss usikkerhet om hvorvidt representantene tolker spørsmålene på samme måte (Krogtoft og Sjøvoll, 2018, s. 102).

3.1.1 Sampling-strategi

Nå er vi inne i en litt spesiell tid, der bandøvelser preges av en- og to metersregel, og kulturskoler delvis drives nettbasert. Miksza og Elpus (2018) beskriver viktigheten av å identifisere en gruppe som har kunnskap om interessefeltet, og dette er noe av grunnen til at jeg først og fremst ville undersøke blant musikkstudenter ved Nord Universitet: de har fremdeles samspilltimer, og tilgang på øvingslokaler store deler av døgnet, tross pandemien. Samtidig er en annen, og minst like viktig, årsak at mattering er ganske personlig, og noe man må tenke godt over for å finne frem til svar. I og med at noen av spørsmålene i undersøkelsen kan være vanskelig å svare på for ungdom føler jeg det var mer etisk korrekt å spørre voksne, som forhåpentligvis har større forståelse rundt emnet, refleksjoner rundt sin egen psyke, og kunnskap om de har rett til å trekke seg eller la være å svare om de ønsker.

3.1.2 Utarbeidelse av spørreskjema

I den endelige versjonen av spørreskjemaet har jeg inkludert både faktaspørsmål og verdiladede spørsmål (Krogtoft og Sjøvoll, 2018, s. 108).

For å studere mattering-aspektet tok jeg utgangspunkt i Marcus og Rosenbergs General Mattering Scale fra 1987, fra tekstboksen i kapittel 2.1.2. Denne har jeg løst oversatt til norsk:

I hvor stor grad føler du andre gir deg oppmerksomhet?
I hvor stor grad føler du andre ville savnet deg hvis du ble borte?
I hvor stor grad føler du andre er interessert i det du har å si?
I hvilken grad avhenger andre av deg?
Hvor viktig føler du at du er for andre?

Svaralternativene på de første fire spørsmålene var som følger: «I ingen grad», «I liten grad», «Verken eller», «I noen grad», og «I stor grad». Det er en mulig feilkilde at jeg i graden brukte de svaralternativene som jeg gjorde. Det er ikke sikkert at min oppfatning av grad er det samme som respondentenes, og i ettertid ser jeg at «i noen grad» kunne vært erstattet av «i stor grad», og nåværende «i stor grad» erstattet av «i svært stor grad». Likevel både tror og håper jeg at respondentene ikke tenkte nevneverdig over det, i og med at alternativene stod i stigende rekkefølge.

På siste spørsmål formulerte jeg alternativene annerledes, med «Ikke viktig», «Litt viktig», «Verken eller», «Ganske viktig», og «Svært viktig». I motsetning til svaralternativene «i ingen grad» etc. opplever jeg denne graderingen med viktighetsgrad som mer lineær enn ovennevnte. Også spørsmålet i seg selv er ganske direkte oversatt fra originalspørsmålet «How important do you feel you are to other people?» fra General Mattering Scale, med unntak av at «other people» eventuelt kunne oversettes til «andre personer» eller «andre mennesker» i stedet for kun «andre». Siden spørsmålene til GMS er utarbeidet for å få så autentiske og representative resultater som mulig, mener jeg derfor dette spørsmålet er sannsynlig at gir et resultat man kan stole på.

I tillegg til disse spørsmålene ville jeg se på hvem de møter i hverdagen i tilfelle dette har en påvirkning på matteringgraden, så jeg inkluderte også spørsmålet «Hvem i din omgangskrets føler du at du har en betydning for?», med svaralternativene «venner», «familie», «lærere», «kollegaer», «de du bor sammen med», og «andre». I kapittel 4.6 vil jeg analysere matteringgrad ut fra omgangskrets, og drøfte funnene i kapittel 5.

Til en viss grad fulgte jeg progresjonen med lette innledende spørsmål, vanskelige/emosjonelle spørsmål, og avslutningsvis lette spørsmål (Krogtoft og Sjøvoll, 2018). De innledende omhandlet alder og kjønn, som en slags overgangsspørsmål for å starte rolig. Deretter fulgte spørsmål om musisering sammen med andre. Det jeg vil anta var de vanskeligste eller mest personlige spørsmålene er de fra GMS, omformulert til «I hvor stor grad føler du [...]»-spørsmål. De er både emosjonelle og krever noe ettertanke siden de ikke er rene faktaspørsmål. Avslutningsvis var det tidligere nevnte avkryssningsspørsmålet om hvem de føler de betyr noe for, samt mulighet for å tilføye ekstern kommentar.

Jacobsen, 2015, beskriver hvordan ulike typer spørsmål har ulik grad av målenivå. Her er det hovedsakelig tre typer svaralternativ. Den første brukes til å kategorisere svarene, f.eks. ved ja-/nei-spørsmål, der man ser på likheter og ulikheter. Andre type åpner opp for mulighet til å gruppere enheter, og si noe om forholdet mellom dem. Også i siste kategori kan man rangere grupperingene ut fra svarene, men her kan dette gjøres nøyaktig. Flere av spørsmålene fra undersøkelsen min har svaralternativ som er basert på forholdstall. Dette gjør at spørsmålenes målenivå er høyt og inneholder mye informasjon (Jacobsen, 2015). Eksempel på et spørsmål med høyt målenivå kan være «I hvilken grad avhenger andre av deg?», der svaralternativene som sagt er graderte. Dette kan ses opp mot spørsmålet «Med utgangspunkt i de siste 6 månedene, hvor ofte i gjennomsnitt vil du si du både i skole- og fritidssammenheng utøver musikk sammen med andre?», som har svaralternativ med ulike tidsperspektiv. Slik finner jeg ut det er en sammenheng mellom hvor ofte man utøver musikk, og i hvor stor grad man føler andre avhenger av en.

3.1.3 Reliabilitet, validitet og representativitet

Krogtoft og Sjøvoll (2018) påpeker at en svarprosent på 50 prosent ofte tyder på at undersøkelsen er representativ, og at mellom 60 og 70 prosent regnes som tilfredsstillende. Av svarprosent blant målgruppa falt jeg som tidligere nevnt på 70,4 % (n = 57), som da er innenfor anbefalt svarprosent for å kunne si at resultatet er representativt for gruppa, slik at jeg forhåpentligvis fikk frem både gruppas mangfold og mønster. Likevel vet jeg ikke hvem i gruppa som svarte, eller om de som lot være å svare har grunner for det som hadde vært interessant å inkludere i forskningen. Dette kaller vi response bias, og forklares i Macmillan og Creelman (2005, s. 24): «In dealing with other people, «bias» is the tendency to respond on some basis other than merit, showing a degree of favoritism. In a correspondence experiment, response bias measures the participant's tilt toward one response or the other.» Spørsmålet

blir da hvorvidt det var en systematisk årsak til at noen ikke svarte på studiet, og om denne eventuelle grunnen vil forårsake en skjev fremstilling som ikke nødvendigvis speiler den faktiske situasjonen.

Krogtoft og Sjøvoll beskriver også viktigheten av at måleinstrumentet skal være pålitelig og nøyaktig, eller at den skal inneha høy reliabilitet. Dette betyr at metodene skal gi samme resultat hvis de etterprøves av andre, og at de tilfeldige feilene er små (2018, s. 99). Her presiseres det at formuleringene er avgjørende. Siden jeg har gjort mine egne oversettelser av GMS vil ikke nødvendigvis budskapet være akkurat det samme, og det går derfor ikke an å sammenligne mine resultat med en undersøkelse gjort på originalspråket. For å se om undersøkelsen min er reliabel, vil gjøre en reliabilitetsanalyse, eller Chronbachs alpha-analyse, i SPSS av spørsmålene som omhandler mattering.

I sammenheng med reliabilitet er det naturlig å se på forskningens validitet. «Validiteten viser at de målinger som er gjort på utvalget, gjelder for hele populasjonen, og at målingene virkelig kan gi svar på problemstillingen» (Krogtoft og Sjøvoll, 2018, s. 100).

Respondentgruppa mi er såpass liten og nøyaktig utvalgt at det vil være vanskelig å forutsi om resultatene mine gjelder kun for mine respondenter, eller om funnene ville speilet en lignende undersøkelse gjort på andre musikkutdanninger eller i andre aldersgrupper. Det eksisterer derfor ikke nødvendigvis en ekstern validitet. Siden undersøkelsen er laget med utgangspunkt i et allerede eksisterende spørsmålssett, vil jeg derimot anta den har en ganske stor grad av intern validitet. I tillegg har jeg et mål om at den skal være teoretisk valid: at undersøkelsen faktisk måler det den tar sikte på, og som understøttes av et utmålt teorigrunnlag (Krogtoft og Sjøvoll, 2018, s. 100).

3.1.4 Analysestrategi

I analysen ønsker jeg å se etter mønster og trender i datamaterialet, som kan bidra til å svare på problemstillingen min. Jeg vil bruke analyseprogrammet SPSS i analysen av spørreundersøkelsen, som er egnet for fremstilling og sammenligning av data. Her finner jeg blant annet tall som prosentandel og standardavvik, i tillegg til ulike diagrammer.

I stedet for å se på all dataen hver for seg, blir det mer hjelpsomt å bruke deskriptiv analyse for å organisere, summere, og portrettere informasjonen for å tydeliggjøre trender og mønstre i dataen (Miksza og Elpus, 2018, s. 41). Det første steget i en deskriptiv analyse er å identifisere målenivåene dataene representerer, og visualisere dataen for hver variabel. Deretter finner man indikatorer på hva som er de mest valgte svaralternativene for hver

variabel, og hvor mye disse dataene varierer. Med bakgrunn i tverrsnittstudiet har jeg tallfestet svaralternativene på en skala fra 1 til 5 der 1 er svært liten grad av mattering, og 5 svært stor. Gjennomsnittet her er beregnet ut fra hva respondentene har svart på de fem spørsmålene som omhandler mattering, basert på General Mattering Scale, der gjennomsnittet er avrundet til to desimaler. Jeg har som tidligere nevnt brukt SPSS til å finne standardavvik, som altså er den gjennomsnittlige avstanden fra svarene til gjennomsnittet (Miksza og Elpus, 2018). Standardavvikene er fylt inn i tabellene i analysen med to desimaler, i tillegg til å nevnes i teksten (forkortet SD). Ved å se på standardavvik opp mot gjennomsnitt, ser vi om respondentene har stor eller liten enighet, altså variansen utenom gjennomsnittet. Etter undersøkelsen er gjennomført vil jeg gjøre en Chronbachs alpha-analyse i SPSS. Første punkt er hvor stor andel av data fra respondentene som er valid. Videre ser vi på reliabilitetsstatistikken, der det er ønskelig med en score over 0,7, eller 0,5 hvis det er færre enn 10 items. Under punktet Inter-item correlation matrix får vi opp en tabell som fremstiller korrelasjonen mellom alle spørsmålene i et rutenett. I de rutene der et spørsmål ses opp mot seg selv er korrelasjonen 1,000 fordi det er en perfekt match, men i de andre rutene vil vi se om svarene samsvarer mellom spørsmålene på en skala fra 0,000 til 1,000. Deretter kommer gjennomsnittlig alpha-grad, som altså også bør være over 0,7 eller 0,5. Nest siste punkt er korrelasjonen mellom hver item, som bør være på over 0,4. Helt til slutt vil vi se på korrelasjonen mellom items hvis vi fjerner ett av dem, for å se på om dette påvirker scoren i signifikant grad (BrunelASK, 2015).

4.0 Presentasjon og analyse av data

For å studere nærmere hva respondentene har svart i undersøkelsen, har jeg analysert dataen opp mot hverandre i programvaren SPSS. Her har jeg utarbeidet tabeller og diagrammer, i tillegg til å sammenligne data fra ulike spørsmål i henhold til metoden beskrevet i forrige kapittel om analysestrategi.

4.1 Gjennomsnittlig grad av mattering

Mattering er et begrep som er lite håndfast, og vanskelig å definere en grad av. Jeg har derfor gitt hvert svaralternativ en karakter på en skala fra 1 til 5, der 1 er svært liten grad av mattering, og 5 er svært stor. Ved å deretter finne gjennomsnittlig grad av mattering, både innen enkeltspørsmål og med alle fem spørsmål fra GMS som utgangspunkt, har respondentene slik fått en score ut fra hvor stor gjennomsnittlig grad av mattering de synes å ha.

I første omgang har jeg valgt å finne gjennomsnittlig grad av mattering for hele respondentgruppa. Her har jeg funnet graden av mattering for hvert enkelt spørsmål som omhandler emnet, i tillegg til å finne snittet av dem. I tillegg har jeg valgt å inkludere standardavvik for hvert spørsmål på nederste rad.

Tabell 1: Grad av mattering

	1	2	3	4	5	Gjennomsnitt
Grad av mattering	4,26	3,88	3,96	3,53	3,60	3,85
Standardavvik	0,94	0,97	0,98	0,95	1,02	0,97

N = 57

1. I hvor stor grad føler du andre ville savnet deg hvis du ble borte?
2. I hvor stor grad føler du andre gir deg oppmerksomhet?
3. I hvor stor grad føler du andre er interessert i det du har å si?
4. Hvor viktig føler du at du er for andre?
5. I hvilken grad avhenger andre av deg?

Vi kan se at den gjennomsnittlige graden av mattering hos musikkstudenter ved Nord Universitet er 3,85 på en skala fra 1 til 5, som altså er godt over middels, eller over halvveis mellom 1 og 5.

For å se nærmere på skalaen har jeg videre regnet ut gjennomsnittet i grupper, for å se på gruppenes grad av mattering. Den første, og for denne oppgaven viktigste, av disse gruppene er delt inn i hvor ofte respondentene utøver musikk.

4.2 Mattering med utgangspunkt i utøvelse av musikk

For å forsøke å finne svar på problemstillingen, analyserte jeg spørsmålene som omhandler mattering opp mot hvor ofte respondentene utøver musikk. Det var en ujevn fordeling på hvor ofte respondentene utøvde musikk, så statistikken vil være mer eller mindre utfyllende i de ulike grupperingene. De tre gruppene med sjeldnest musikalsk utøvelse er relativt jevne, med 15 – 19 i hver gruppe. 4 stk. utøver musikk sammen med andre 4 – 6 ganger i uken, mens kun 2 stk. utøver daglig.

Tabell 2: Grad av mattering sett opp mot hvor ofte man utøver musikk sammen med andre.

Utøvelse av musikk:	Sjeldnere enn månedlig (n = 19)	1 – 3 ganger per måned (n = 15)	1 – 3 ganger per uke (n = 17)	4 – 6 ganger per uke (n = 4)	Daglig (n = 2)	Gjennomsnitt
Grad av mattering	3,58	3,83	3,92	4,40	4,80	4,11
Standardavvik	1,06	0,90	0,90	0,78	0,28	0,79

N = 57

Hvis vi ser på gjennomsnittet av gruppenes matteringgrad blir det 4,11 (SD = 0,79), altså 0,36 mer enn gjennomsnittet til enkeltpersoners grad av mattering på 3,85 (SD = 0,97). Dette kommer av at de to gruppene med betydelig færre respondenter har en høyere grad av mattering, som her gir en ujevn representasjon.

Tabellen ovenfor viser graden av mattering innad i hver gruppe, ut fra skalaen jeg har utarbeidet. Her ser vi at følelsen av mattering stiger etter hvor ofte respondentene utøver musikk sammen med andre. Dette kan potensielt peke på at musikk er en beskyttende faktor mot ensomhet, kanskje gjennom felles interesser og det fellesskapet man kan finne gjennom musisering. Dette vil jeg komme tilbake til i kapittel 5.

4.2.1 I hvor stor grad føler du andre ville savnet deg hvis du ble borte?

Tabell 3: I hvor stor grad føler respondentene at andre ville savnet dem, med utgangspunkt i utøvelse av musikk

Hvor ofte utøver du musikk sammen med andre?	Matteringgrad	Standardavvik
Sjeldnere enn 1 gang per måned (n = 19)	4,16	1,07
1 - 3 ganger per måned (n = 15)	4,20	0,86
1 - 3 ganger per uke (n = 17)	4,24	0,97
4 - 6 ganger per uke (n = 4)	4,75	0,50
Daglig (n = 2)	5,00	0,00

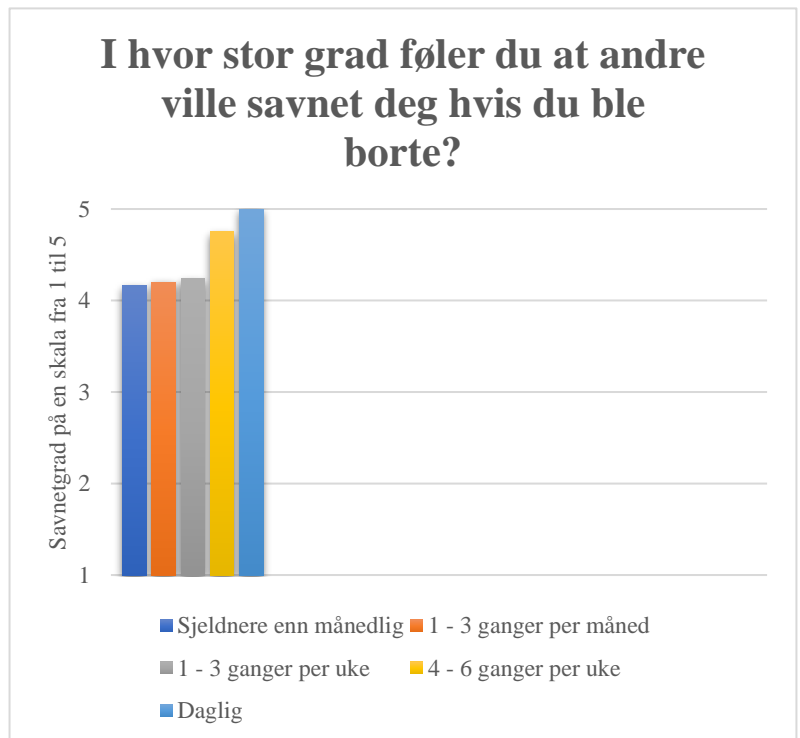
N = 57

I tabellen over har jeg tatt utgangspunkt i data fra SPSS, og har fylt inn matteringgrad og standardavvik ut fra hvor ofte respondentene utøver musikk sammen med andre.

Matteringgrad er graden av hvor mye de føler andre ville savnet dem på en skala fra 1 til 5, men tabellen viser altså ikke den fullstendige graden av mattering, som er gjennomsnittet av alle spørsmålene som omhandler mattering. Den viser heller dette spørsmålets grad av mattering, som til sist blir en femtedel av hele matteringgraden (vist i tabell 2). Jeg vil også fylle inn denne kolonnen i tabellene som omhandler de andre spørsmålene som inngår i matteringgraden, men også der refererer «matteringgrad» til spørsmålets grad, ikke det hele bildet.

Her kan vi se at gruppa som utøver musikk sammen med andre daglig sannsynligvis innehar en følelse av mattering, siden begge i stor grad føler andre ville savnet dem. Vi ser også at en person som sjeldnere enn 1 gang per måned utøver musikk sammen med andre tror andre i ingen grad ville savnet den hvis den ble borte. Ellers ser vi forskjeller fra de tidligere spørsmålene – snittet begynner allerede på 4,16 (SD = 1,07), som er godt over gjennomsnittet for hele respondentgruppa. Alternativet «i noen grad» er 4 på skalaen, som betyr at i gjennomsnitt føler gruppa at de vil bli savnet mellom noen og stor grad.

Vi kan særlig se på snittet til de seks respondentene som utgjør gruppene med oftest musikalsk utøvelse at de i stor grad føler at de ville blitt savnet av andre hvis de ble borte. Dette ser vi enda tydeligere på tabellen til høyre, der det er et tydelig hopp mellom de tre stolpene til venstre, og de gule og lys blå til høyre. Gjennomsnittet hos alle respondenter er 4,26 (SD = 0,94) på dette spørsmålet, altså like over snittet i gruppa som utøver musikk 1 – 3 ganger per uke (midterste stolpe) med en score på 4,24 (SD = 0,97). Her er altså gjennomsnitt og median relativt like. Typetallet, derimot, er 5 (valgt av 28 respondenter), altså at andre ville savnet dem «i svært stor grad». Selv om de fleste følte dette, er altså både gjennomsnitt og median nærmere «i noen grad».



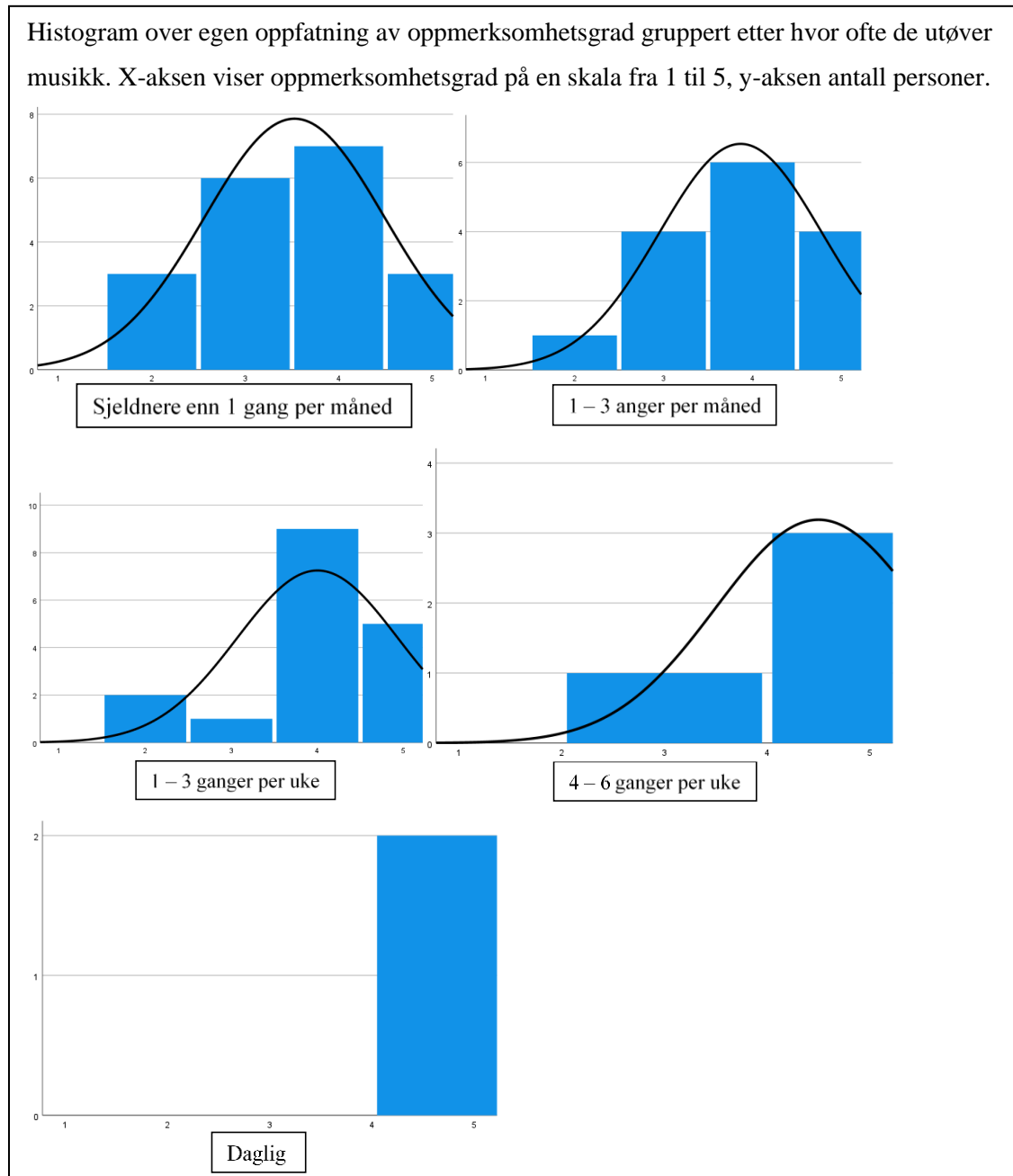
4.2.2 I hvor stor grad føler du andre gir deg oppmerksomhet?

Tabell 4: Grad av oppmerksomhet, med utgangspunkt i utøvelse av musikk

Hvor ofte utøver du musikk sammen med andre?		Prosent	
Sjeldnere enn 1 gang per måned (n = 19)	I liten grad	15,8	
	Verken eller	31,6	
	I noen grad	36,8	
	I stor grad	15,8	
	Total	100,0	
	Matteringgrad		3,53
	Standardavvik		0,96
1 - 3 ganger per måned (n = 15)	I liten grad	6,7	
	Verken eller	26,7	
	I noen grad	40,0	
	I stor grad	26,7	
	Total	100,0	
	Matteringgrad		3,87
	Standardavvik		0,92
1 - 3 ganger per uke (n = 17)	I liten grad	11,8	
	Verken eller	5,9	
	I noen grad	52,9	
	I stor grad	29,4	
	Total	100,0	
	Matteringgrad		4,00
	Standardavvik		0,94
4 - 6 ganger per uke (n = 4)	Verken eller	25,0	
	I stor grad	75,0	
	Total	100,0	
	Matteringgrad		4,50
	Standardavvik		1,00
Daglig (n = 2)	I stor grad	100,0	
	Matteringgrad		5,00
	Standardavvik		0,00

N = 57

Også når det gjelder oppmerksomhet ser vi samme trend som gjennomsnittlig grad av mattering ut fra hvor ofte de utøver musikk sammen med andre. Noe å merke seg er at det er ingen personer som føler at de ikke får noen oppmerksomhet. Jeg har likevel valgt å ha med dette alternativet når jeg fremstiller dataen i histogram, slik at fraværet av svar på dette alternativet vises tydelig:



I grad av oppmerksomhet respondentene føler andre gir dem ser vi at kurven tydelig flytter seg mot høyre, og mot større grad av oppmerksomhet. Blant de to som utøver musikk daglig sammen med andre svarte begge at de i stor grad mottar oppmerksomhet, i samsvar med at de samme to føler seg svært viktig for andre. En mulig feilkilde kan være at respondentene

automatisk assosierer spørsmålene opp mot musikk, og her tenker over om andre gir dem oppmerksomhet når de utøver musikk. Siden de utøver musikk sammen med andre daglig er det da heller ikke unaturlig at de innehar en stor følelse av oppmerksomhet, siden man i et samspill er oppmerksomme på hverandre.

Et interessant fenomen her er innen gruppen som utøver musikk 4 – 6 ganger per uke, altså nest mest av alle respondentene. Dette var kun 4 stk., så fordelingen vil naturligvis ikke være 100 % representativ for andre i samme målgruppe, men det kan likevel noteres at ingen i gruppa svarte «4. i noen grad», men derimot svarte både alternativ 3 «verken eller» og alternativ 5 «i stor grad». Dette ser vi gjenspeilet i standardavviket på 1,00. Responsen vil naturligvis variere etter hvilke individ som svarer på spørsmålene innad i gruppa, da det eksisterer variasjon innen alle grupperinger.

Gjennomsnittet blant alle respondenter var 3,88 (SD = 0,97) på spørsmålet om oppmerksomhet, altså godt over midt på treet. Innad i gruppene var snittet 3,53 (SD = 0,96), 3,87 (SD = 0,92), 4,00 (SD = 0,94), 4,50 (SD = 1,00) og 5,00 (SD = 0,00), som vist i tabell 4. Også her kan vi se at graden stiger jo oftere man utøver musikk. Typetallet er 4, som representerer «i noen grad». Dette svaralternativet ble valgt av 36,8, 40 og 52,9 prosent av de tre gruppene med sjeldnest grad av musisering, og ingen i de to øvrige gruppene.

Hvis vi studerer histogrammene ser vi at toppen på kurvene ser ut til å være relativt like gjennomsnittstallene innad i de fire første gruppene (der den femte figuren ikke har kurve grunnet samme resultat innad i gruppa).

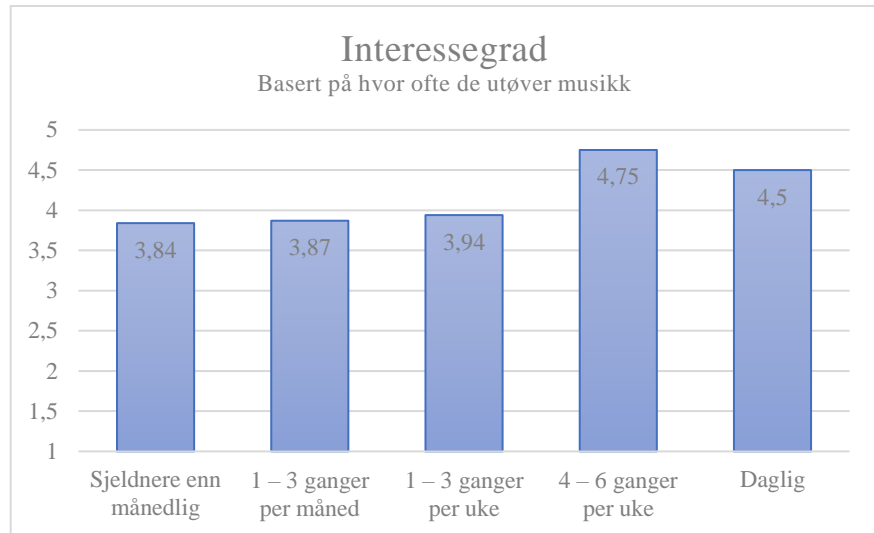
4.2.3 I hvor stor grad føler du andre er interessert i det du har å si?

Tabell 5: I hvor stor grad føler respondentene andre er interessert i det de har å si, med utgangspunkt i utøvelse av musikk

Hvor ofte utøver du musikk sammen med andre?	Matteringgrad	Standardavvik
Sjeldnere enn 1 gang per måned (n = 19)	3,84	1,02
1 - 3 ganger per måned (n = 15)	3,87	0,99
1 - 3 ganger per uke (n = 17)	3,94	1,03
4 - 6 ganger per uke (n = 4)	4,75	0,50
Daglig (n = 2)	4,50	0,71

N = 57

Dette er ett av to steder der gjennomsnittet ikke stiger for hver gruppe, med 4,75 (SD = 0,50) hos gruppa som utøver musikk 4 – 6 ganger per uke, og 4,5 (SD = 0,71) hos de som utøver daglig. Dette kan være representativt, men det



kan også være tilfeldig i og med at det var relativt få respondenter i de to gruppene (henholdsvis 4 og 2). I stolpediagrammet over ser vi at de tre gruppene til venstre har en svak, gradvis stigning i grad av hvor interessert de oppfatter at andre er i det de har å si. Også i de to tidligere kategoriene vi har studert (savn og oppmerksomhet) var det et større gap opp til de to gruppene som utøver musikk oftest, men i de tidligere nevnte tilfellene var det også her en gradvis stigning i takt med økt musisering, i motsetning til i denne kategorien. Gjennomsnittet for alle respondenter var på dette området 3,96 (SD = 0,98), altså nært den midterste gruppa (1 – 3 ganger per uke). Likevel er både typetall og median 4, altså «i noen grad», som er det nest siste svaralternativet. Det var 31 personer som valgte dette alternativet, som er over halvparten av alle respondentene.

4.2.4 Hvor viktig føler du at du er for andre?

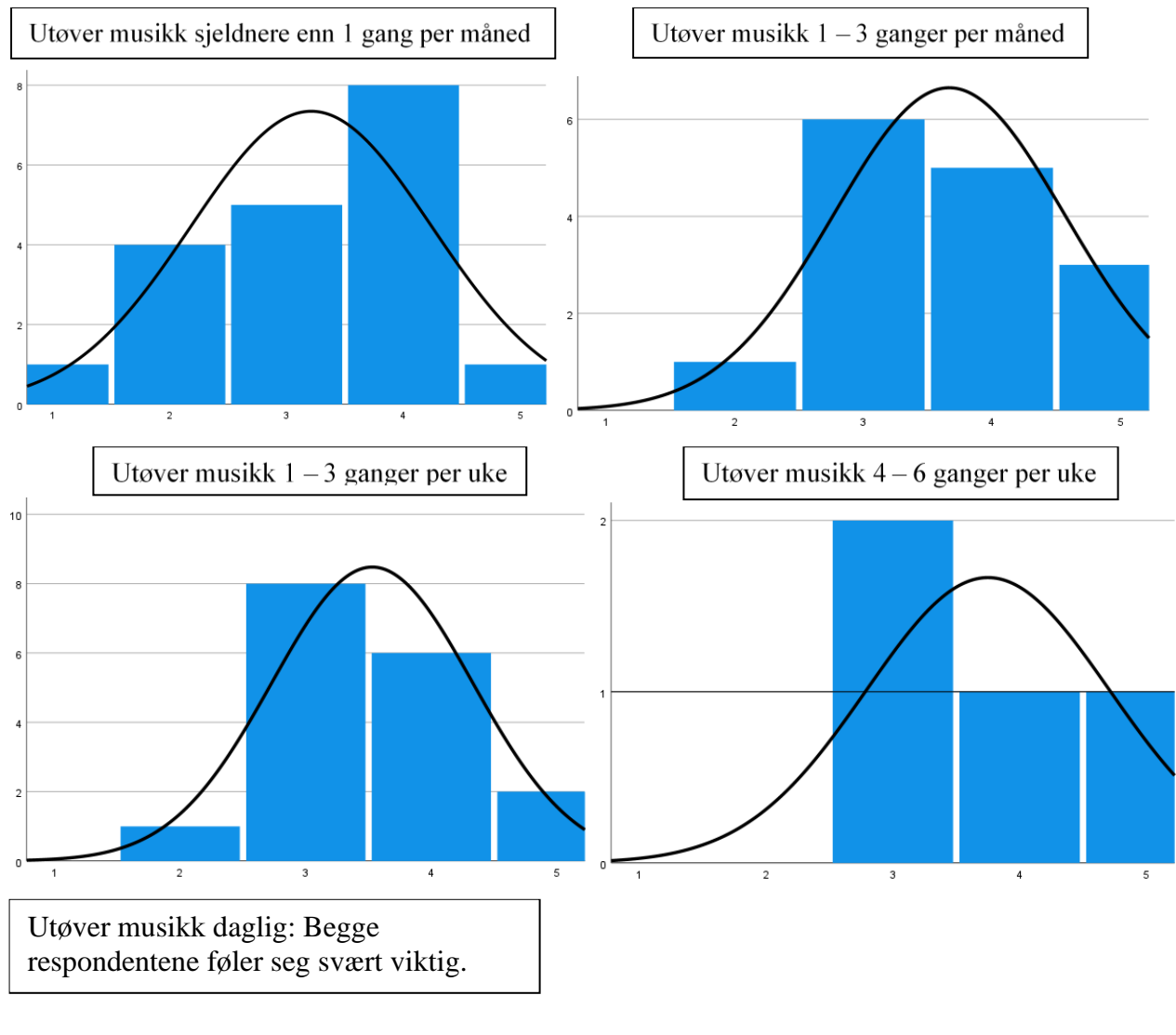
Tabell 6: Grad av viktighetsfølelse, med utgangspunkt i utøvelse av musikk

Hvor ofte utøver du musikk sammen med andre?	Matteringgrad	Standardavvik
Sjeldnere enn 1 gang per måned (n = 19)	3,21	1,03
1 - 3 ganger per måned (n = 15)	3,67	0,90
1 - 3 ganger per uke (n = 17)	3,53	0,80
4 - 6 ganger per uke (n = 4)	3,75	0,96
Daglig	5,00	0,00

N = 57

Nedenfor har jeg fremstilt dataen i histogram:

Her viser x-aksen viktighetsgrad ut fra hvilket svaralternativ respondentene valgte, og y-aksen antall personer som valgte de ulike alternativene.



Her var det kun i gruppen som utøvde musikk sjeldnere enn 1 gang per måned at en person krysset av for «ikke viktig». Til gjengjeld er dette også den største respondentgruppa, som igjen kan by på flere variasjoner i resultat. Her ser vi at kurven beveger seg mot høyre, altså mot større grad av viktighetsfølelse. Samtidig ser vi at toppen på kurven er lengre mot høyre hos de som utøver musikk 1 – 3 ganger per måned enn i gruppa som utøver musikk 1 – 3 ganger per uke. Dette kan vi også studere ut fra gjennomsnittstallet innen hver gruppe.

I økende grad av musisering er gjennomsnittstallet for viktighetsgrad som følger:

3,21	3,6	3,53	3,75	5
------	-----	------	------	---

Dette er det andre av de to stedene hvor det ikke er en konstant vekst etter hvor ofte respondentene utøver musikk sammen med andre. I motsetning til ved forrige tilfelle er de to gruppene som ikke følger mønsteret to av de større gruppene med relativt lik størrelse (15 og 17 respondenter), så antallet respondenter har trolig lite med saken å gjøre.

Hvis vi ser på typetallet i dette spørsmålet er det 3 (verken eller), som slår 4 (ganske viktig) med kun én person; henholdsvis 21 og 20. Medianen, derimot, havner akkurat på 4 eller «ganske viktig», og er igjen kun én person unna å helle mot 3. Dette ser vi også på gjennomsnittet, der de fleste og de største gruppene har verdier mellom 3 og 4.

Gjennomsnittet for alle respondentene på dette spørsmålet var 3,53 (SD = 0,95), som vist i tabell 1. Det stemmer derfor svært godt over ens med at typetall og median vipper mellom 3 og 4.

4.2.5 I hvilken grad avhenger andre av deg?

Tabell 7: Grad av opplevd avhengighet hos andre, med utgangspunkt i utøvelse av musikk

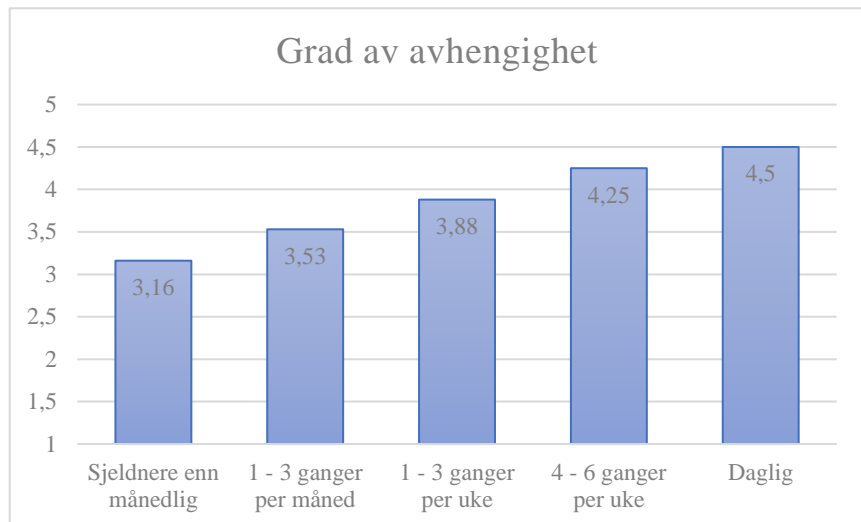
Hvor ofte utøver du musikk sammen med andre?	Matteringgrad	Standardavvik
Sjeldnere enn 1 gang per måned (n = 19)	3,16	1,21
1 - 3 ganger per måned (n = 15)	3,53	0,83
1 - 3 ganger per uke (n = 17)	3,88	0,78
4 - 6 ganger per uke (n = 4)	4,25	0,96
Daglig (n = 2)	4,5	0,71

Her har vi igjen den konstante stigningen som sett i flere av de andre spørsmålene.

Gjennomsnittet for alle respondenter her er 3,6 (SD = 1,02), altså mellom verdien til 1 – 3 ganger per måned og 1 – 3 ganger per uke på henholdsvis 3,53 (SD = 0,83) og 3,88 (SD = 0,78). Typetallet her er 4, altså «i noen grad», mens medianen er det samme.

Av data fra tabellen over har jeg valgt ut graden av om andre avhenger av dem, og fremstilt under i et stolpediagram:

Her vises graden av avhengighet til venstre, på en skala fra 1 til 5. Dette er et av spørsmålene med jevnest stigningsgrad, der de fire første gruppene har en stigning på henholdsvis 0,37, 0,35 og 0,37. Opp til den siste gruppa er det



en stigning på 0,25, som kan forklares av at de er såpass få respondenter, at verdiene er såpass nært maksimal score, eller at det ikke er mulig med stigning på 0,35 – 0,37 fra snittet på 4,25 (SD = 0,96) når det er kun to respondenter. Uansett er det de første gruppene som interesserer meg mest når de har såpass likt og høyt antall respondenter innad i gruppa, og er derfor mer sammenlignbare enn de to øvrige gruppene.

4.3 Mattering sett opp mot sosialisering

Jeg har regnet ut gjennomsnittet på samme måte som ovenfor, men denne gangen med grupperinger inndelt etter hvor ofte de sosialiserer med venner og familie. I undersøkelsen var det fulle spørsmålet «Med utgangspunkt i de siste 6 månedene, hvor ofte i gjennomsnitt sosialiserer du med venner og familie? Med sosialisering menes her å spise sammen, videochatte, gå tur, online gaming etc.». Jeg mente å inkludere et relativt bredt spekter innen begrepet sosialisering, der andre derimot kanskje ville ekskludert digital sosialisering som videochat og spilling over nett. Jeg inkluderte disse fordi flere medstudenter jeg har snakket med sier at det er deres form for sosialisering, og at det oppleves som like sosialt å snakke over internett som å sitte i samme rom som noen med en kaffekopp. Når man i tillegg har vært frarådet å treffe et stort antall mennesker grunnet pandemien var dette to grunner jeg anså som gode nok til at digital sosialisering ble spesifisert som sosialisering i min undersøkelse. Dette gjør også at respondentene har samme oppfatning om hva som er sosialisering.

Det var kun 1 person som sosialiserte sjeldnere enn en gang per måned, men jeg har likevel valgt å fremstille dataen i tabellen. Til sammenligning er den største gruppen de som sosialiserer daglig, med 22 respondenter. Denne skjeve fremstillingen er en potensiell feilkilde, og svekker grunnlaget for sammenligning.

Tabell 8: Grad av mattering sett opp mot hvor ofte man er sosial med venner og familie.

Sosialisering →	Sjeldnere enn månedlig (n = 1)	1 – 3 ganger per måned (n = 9)	1 – 3 ganger per uke (n = 13)	4 – 6 ganger per uke (n = 9)	Daglig (n = 22)
GMS ↓					
Avhenger	2	3,33	3,92	3,22	3,82
Viktig	3	3,22	3,62	3,33	3,82
Interessert	4	3,55	4,15	3,44	4,45
Oppmerksom	4	3,22	4,08	3,55	4,32
Savn	4	4	4,54	3,66	4,64
Gjennomsnitt	3,4	3,46	4,06	3,44	4,15
Standardavvik	i.a.*	1,22	1,00	0,79	0,77

N = 57

* standardavvik utregnes ikke når n = 1

Denne tabellen, sammenlignet med tabell 2, har en ulik oppbygning. Mens tabell 2 viser en tydelig økning i grad av mattering, gjør ikke denne det. En konstant økning stemmer mer eller mindre for de fleste gruppene, inkludert den med kun én person, men ikke gruppen nest til høyre i tabellen. Basert på hvor ofte man er sosial, kan det se ut som de som sosialiserer 4 – 6 ganger per uke innehar omtrent samme grad av mattering som de som sosialiserer 1 – 3 ganger per måned. Vi ser også at de som er sosiale 4 – 6 ganger per uke har lavere score på de aller fleste punkter enn gruppene på siden av dem i tabellen, altså som sosialiserer 1 – 3 ganger per uke og daglig.

Graden av mattering vi ser mellom de ulike gruppene i stigende sosial grad har ujevne mellomrom, der graden av mattering endres med alt fra -0,62 til +0,71. Jeg føler derfor det er vanskelig å definere om dette er en stadig økning i grad av mattering, og at gruppa som skiller seg ut er et unntak fra mønsteret, eller om det ikke finnes noe tydelig mønster her.

4.4 Kjønn

Etter en kort analyse av matteringgrad ut fra respondentenes kjønn, ser vi minimal forskjell mellom kjønnenes opplevde grad av betydningsfullhet. Det er små variasjoner innad i kategoriene – eksempelvis innen kategorien «I hvor stor grad føler du andre ville savnet deg hvis du ble borte?» hvor kvinner scoret 4,25 (SD = 0,94) og menn 4,34 (SD = 0,87) – men gjennomsnittet på tvers av alle kategoriene ble svært likt. Kvinner fikk her en score på 3,88 (SD = 0,89) av 5, mens menn fikk 3,87 (SD = 1,00). Det tyder derfor på at kjønnsidentitet ikke har noen særlig påvirkning på følelse av mattering.

En person valgte et annet alternativ på kjønn, men denne personen har jeg valgt å unnlate under akkurat dette punktet grunnet personvern. I tillegg er det ikke nødvendigvis representativt for ei større gruppe hva den ene personen føler, og dermed ikke relevant.

4.5 Alder

Jeg gjorde også de samme utregningene som over i grupper ut fra alder. Der ser vi litt større forskjeller, men fremdeles på en liten skala. De yngste respondentene, fra 19 til 22 år (n = 13), fikk en score på 3,69 (SD = 0,91), 23 – 26 år (n = 30) 3,86 (SD = 0,92), og de eldste fra 27 år og eldre (n = 14) fikk 3,96 (SD = 1,13). Med en variasjonsbredde på 0,3 utgjør dette såpass lite på en skala fra 1 til 5 at det er vanskelig å si om det er en trend, men det kan være en pekepinn mot at de eldre føler seg mer betydningsfull.

De yngste og eldste gruppene består av henholdsvis 13 og 14 respondenter, mens de midterste er 30 stk. Hvis vi da ser på de ytterste aldersgruppene som kvartiler (selv om det ikke er 100 % riktig fra et matematisk ståsted), blir det respondentgruppa på 23 – 26 år som er de to midtre kvartilene. At denne aldersgruppa er størst er også et tegn på at 23 – 26 år er nært gjennomsnittsalderen til musikkstudenter ved Nord universitet avdeling Levanger. Deres snitt på 3,86 (SD = 0,92) er svært nært gjennomsnittet for alle respondenter på 3,85 (SD = 0,97), med en differanse på 0,01.

4.6 Omgangskrets

Et av spørsmålene jeg spurte om var «Hvem i din omgangskrets føler du at du har en betydning for?», med svaralternativene «venner», «familie», «lærere», «kollegaer», «de du bor sammen med», og «andre». Hvis de valgte «andre» fikk de spørsmål om hvem, med mulighet for å skrive selv. Blant de kvantitative dataene svarte de som følger:

Tabell 9: Hvem i deres omgangskrets føler respondentene at de har en betydning for?

	Antall respondenter (n)	Antall respondenter i prosent
Venner	49	86 %
Familie	50	87,7 %
Lærere	7	12,3 %
Kollegaer	17	29,8 %
De du bor sammen med	31	54,4 %

N = 57

Også blant disse har jeg valgt å regne ut matteringgrad i de gruppene som både krysset for, og ikke krysset for, at de føler seg betydningsfulle for ulike sosiale grupper. I høyre kolonne oppgis standardavviket i alle gruppene.

Tabell 10: Matteringgrad ut fra omgangskrets

Føler du deg betydningsfull for...	Ja	Standardavvik	Nei	Standardavvik
Venner?	3,95 (n = 49)	0,85	3,20 (n = 8)	1,39
Familie?	4,00 (n = 50)	0,94	3,37 (n = 7)	1,14
Lærere?	4,00 (n = 7)	0,96	3,82 (n = 50)	0,97
Kollegaer?	4,39 (n = 17)	0,55	3,62 (n = 40)	1,02
De du bor sammen med?	4,09 (n = 31)	0,88	3,55 (n = 26)	1,00

N = 57

Her står graden av mattering i kolonnene «Ja» og «Nei». Her ser vi at matteringgraden er høyere hos de som føler de er viktige for gruppene i omgangskretsen, uavhengig av hvem i omgangskretsen det ble spurt om. På standardavviket ser vi også at det er lavere hos de som føler de er viktige hos de ulike gruppene, altså er svarene gjennomsnittlig nærmere matteringgradene enn hos de som ikke føler seg viktige for samme grupper. Også på det alternativet med jevnest fordeling mellom gruppene, altså «De du bor sammen med», ser vi denne trenden med høyere matteringgrad hvis «Ja». Det kan altså ikke sies for sikkert om ujevne gruppestørrelser er en feilkilde her.

4.7 Kvalitative aspekt i en kvantitativ undersøkelse

Det er to av spørsmålene som skiller seg særlig ut fra de andre, og allerede har kvalitative aspekt ved seg.

4.7.1 Omgangskrets: andre

De som valgte dette svaralternativet, fikk mulighet til å svare på hvem de føler seg viktige for i en egen tekstboks. Selv om hovedspørsmålet er tydelig kvantitativt, gjør muligheten for fritekst at det også har aner til noe kvalitativt.

I tabell 9 viser jeg til hvor stor andel av de 57 respondentene som føler seg viktige for de ulike gruppene, både i antall personer og i prosent. Det var 6 stk. (10,53 %) som valgte alternativet «andre», og av de 6 svarte 5 i tekstboksen. Tre av dem svarte elevene sine, en annen kjæreste, og den siste svarte «Interaksjoner med andre mennesker jeg ikke nødvendigvis har en definert relasjon til».

4.7.2 «Har du noe du vil tilføye?»

Som siste spørsmål i undersøkelsen spurte jeg om de hadde noe mer å tilføye, som et kvalitativt spørsmål i en ellers kvantitativ undersøkelse. Der fikk jeg kun ett svar:

«Jeg synes det er vanskelig å definere hva det vil si å være viktig. Jeg mener, ja, jeg har et nært forhold til familien og de få vennene jeg har. De er viktige for meg, og jeg for dem, men jeg er sikker på at de ville klart seg uten meg også. Utenom dem, føler jeg ikke jeg har gjort noe som gjør meg spesielt viktig for noen. Det samme med "interessert". Det er vanskelig å bli kjent med nye folk, så det er ikke lett å åpne seg å vise hva man selv er interessert i. Så, som regel er de de samme få folkene en deler hverdagen med - også gjennom musikk. Men det er slett ikke ille det heller. Du får sjånsen til å få et sterkere bånd med de man har da. Verdsett det en har før man søker mer. -En sjenert introverts perspektiv.»

Denne personen ga meg et perspektiv jeg ikke hadde med i undersøkelsen originalt, og minte meg om noe viktig: Hva med de som ikke har mange nært seg, men som selv velger å ha det slik? Jeg spurte ikke i undersøkelsen om de var fornøyde med sin krets, om de savnet noen å være sammen med i hverdagen, eller om deres situasjon var akkurat slik de ønsket. Samtidig var det heller ingen spørsmål om antallet personer de er sosiale med, men antallet personer i sin omgangskrets kan igjen påvirke hvor ofte man er sosial. Dette kan være en av grunnene til at man ikke nødvendigvis har større følelse av mattering ved hyppigere sosialisering.

4.8 Undersøkelsens reliabilitet: Chronbachs alpha-analyse

Her kan man se at all data fra de 57 respondentene er valid. I tillegg er scoren på 0,890 i reliabilitetsstatistikken, der målet er å være over 0,5 siden jeg har under 10 items, altså er 0,890 en god score.

Tabell 11: Datavaliditet

Tabell 12: Reliabilitetsstatistikk

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	57	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	57	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,890	,891	5

Tabell 13: Inter-item correlation matrix

Inter-Item Correlation Matrix	I hvor stor grad føler du andre gir deg oppmerksomhet?	I hvor stor grad føler du andre ville savnet deg hvis du ble borte?	I hvor stor grad føler du andre er interessert i det du har å si?	I hvilken grad avhenger andre av deg?	Hvor viktig føler du at du er for andre?
I hvor stor grad føler du andre gir deg oppmerksomhet?	1,000	,590	,712	,532	,522
I hvor stor grad føler du andre ville savnet deg hvis du ble borte?	,590	1,000	,730	,584	,707
I hvor stor grad føler du andre er interessert i det du har å si?	,712	,730	1,000	,487	,597
I hvilken grad avhenger andre av deg?	,532	,584	,487	1,000	,745
Hvor viktig føler du at du er for andre?	,522	,707	,597	,745	1,000

I Inter-item correlation matrix er det kun spørsmålet «I hvilken grad avhenger andre av deg?» sett opp mot «I hvor stor grad føler du andre er interessert i det du har å si?» som har en score på under 0,5. Disse to spørsmålene har derfor en lavere korrelerende grad av reliabilitet enn ønskelig. Gjennomsnittlig alpha-grad er 0,621, altså over ønsket minimumsgrad på 0,5, og derfor reliabelt.

Som vi ser i tabellen under er Corrected item-total correlation er scoren på alle punkt mer enn 0,4. I høyre kolonne ser vi at Chronbachs alpha-graden ikke endres nevneverdig hvis et item fjernes. Det ser derfor ikke ut til at ett av spørsmålene har betydelig påvirkning på reliabiliteten.

Tabell 14: Korrelasjon og Cronbachs alpha-grad

	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
I hvor stor grad føler du andre gir deg oppmerksomhet?	,689	,876
I hvor stor grad føler du andre ville savnet deg hvis du ble borte?	,780	,856
I hvor stor grad føler du andre er interessert i det du har å si?	,747	,863
I hvilken grad avhenger andre av deg?	,685	,878
Hvor viktig føler du at du er for andre?	,767	,859

5.0 Diskusjon: Sammenhenger mellom musikk og mattering i et teoretisk perspektiv

I den overordnede delen av læreplanen står det at «Elevens identitet og selvbilde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre» (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 9). Dette med hvordan en identitet blir til beskrives i flere av utviklingsteoriene jeg har tatt for meg, men noe jeg ikke har gått inn på er sammenhengen med selvbilde. Hvorvidt man føler seg betydningsfull og anerkjent går inn i identiteten, men også selvbildet består av blant annet dette. Når man utøver musikk sammen med andre, er det også et sosialt samspill som kan være like lærerikt som det musikalske. Overordnet del av læreplanen forteller at «Skolen skal støtte og bidra til elevenes sosiale læring og utvikling» (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 9), og dette legger da et mandat på oss som lærere som vi ikke kommer unna. Mitt håp er at denne drøftingen får klargjort og begrunnet hvordan musikk, og utøvelse sammen med andre, kan være en arena der man kan ha en læring og utvikling i samspill med andre.

5.1 Hvordan påvirket spørsmålene undersøkelsens resultat?

Kapittel fire startet med tabell 1, som viser de ulike spørsmålenes grad av mattering. Her ser vi at spørsmål 4 og 5 har noen fellestrekk i tema – hvis andre avhenger av deg kan du også være viktig for dem, og vice versa. Dette gjenspeiles også i scoren, som for spørsmål 4 (viktig) er 3,53 (SD = 0,95), og for spørsmål 5 (avhenger) er 3,6 (SD = 1,02). Dette gapet på 0,07 er mindre enn effektstørrelsen, og vil derfor ikke utgjøre en særlig stor forskjell. Samtidig kan man også si at det er likhetstrekk mellom det å være viktig for noen og at de ville savnet deg hvis du ble borte, som hadde en score på 4,26 (SD = 0,94). Her kan det se ut til at de aller fleste mener andre ville savnet dem, uten å nødvendigvis mene at de selv er viktige for andre. Begge spørsmålene spør om en udefinert «andre», så det er angivelig samme gruppe mennesker respondentene har i tankene. Dette tyder på at terskelen føles lavere for å mene at de vil bli savnet enn for å føle at de er viktige for andre. Personlig mener jeg at det er personer som er viktige for meg som jeg ville savnet hvis de ble borte. Hvis det stemmer med respondentenes oppfatning, kan denne dissonansen mellom scorene på 3,53 og 4,26 også tyde på en dissonans i den sosiale speilingen, jamfør Meads teori. Figur 2 i kapittel 2.3.1 viser hvordan jeget ser seg selv gjennom andre, og slik integrere andres forventninger i sin egen rolle.

Dette aspektet med at spørsmålene som omhandler mattering er basert på «I hvilken grad føler du [...]» gjør at hvis speilingen blir forvrengt gjennom et «feiloppfattet» syn på selvet, som igjen kan være med på å forklare gapet i scoren ovenfor. General Mattering Scale er nettopp basert på respondentenes egne antakelser om andres oppfatning av seg selv, og karakterskalaen etter det. Skalaen viser da en oppfatning som ikke i alle tilfeller vil stemme over ens med det den generaliserte eller signifikante andre forsøker å formidle, både bevisst og ubevisst. Det forblir da et spørsmål hvorvidt deres oppfatning er et reelt speilbilde på den faktiske situasjonen.

Som nevnt i kapittel 2 er det et spørsmål hvorvidt mattering er noe utelukkende positivt, eller om det også kan ha negative aspekt. Dette kan slå begge veier – man blir kanskje sliten av å stille opp når noen trenger en, men det føles ofte godt å hjelpe til, og å føle at andre avhenger av en. Det blir da en personlig avveining hvorvidt det er verdt innsatsen, der energi og innsats lagt i det vil variere ut fra mestringsforventning, jamfør det bioøkologiske systemet.

Her vil jeg trekke inn noen momenter fra sitatet til personen som ville tilføye noe i kapittel 4.6.2: Om man er viktige for hverandre har ikke nødvendigvis et fasitsvar, for selv om man bryr seg om hverandre klarer man seg som regel også uten dem. Teoriene som sier at man trenger personer og samfunn rundt seg for å utvikle selvet og identiteten, spesifiserer ikke nødvendigvis om man må ha mange rundt seg. De går heller ikke alltid inn på de personene som trives godt i sin lille sfære, uten behov for større sosial sirkel eller konstant sosialisering. At ulike personer trives i ulike sosiale settinger, i sammenheng med hvorvidt mattering er kun positivt, utgjør at å måle matteringgrad tilnærmet 100 % riktig, blir mange hakk mer komplekst enn jeg har gjort det i denne undersøkelsen. Ved å inkludere flere tilleggsspørsmål i studien – om respondentene er introverte eller ekstroverte, om de føler at andre avhenger av dem *og om de trives med det*, om de føler at de lykkes i musikalske og sosiale situasjoner – kan gjøre at denne graden blir enda mer nøyaktig, og representerer gruppa på et enda høyere nivå.

5.2 Hvor reflekterte er respondentene, og hva gjør det med forskningsresultatene?

At alle respondentene besvarte alle avkryssningsspørsmål, tross frivillighet, kan tyde på eksisterende refleksjoner rundt selvet og dets rolle. Når denne refleksjonen skjer i samhandling med andre sier Mead at selvet utvikler seg, og at det er slik individet oppstår. Dette med å speile seg i andre nevner også Ruud (2016), i at vi overvåker reaksjoner på den versjonen av oss selv vi velger å legge frem for andre. Slik blir den indre dimensjonen ved oss selv gjemt, med kun biter som sendes ut til godkjenning før vi viser dem for fullt. I spørsmålet om andre er interesserte i det de har å si, med en score på 3,96 (SD = 0,98), ser vi at de selv oppfatter dette i ganske stor grad på en skala fra 1 til 5. Hvis det de har å si speiler identiteten de har i den indre dimensjonen, legger dette til rette for reelle speilede inntrykk fra andre, som igjen kan overvåkes av selvet.

Et interessant fenomen jeg vil se på opp mot speiling, er Rosenbergs (1985) spesifisering kapittel 2.1.1 der han distingverer den samfunnsmessige matteringen fra den mellommenneskelige. Speiling vil her spille en rolle opp mot det mellommenneskelige aspektet, i de dagligdagse interaksjonene og det musikalske samspill. I kapittel 4.4 så vi at det ikke var noen tydelig kobling mellom kjønnsidentitet og opplevd grad av mattering. Sett opp mot speilingsteorien kan dette tyde på at både kvinner og menn (som var de eneste avkryssningsalternativene respondentene valgte i undersøkelsen) oppfatter i samme grad hvor betydningsfulle de er for de rundt seg. Om det er spesielt for denne respondentgruppa eller ikke kan ikke sies for sikkert, men det er et bra tegn når kvinner og menn har lik opplevelse. Dette kan være et tegn på likestilling ved musikkavdelingen ved Nord Universitet, og at man behandles likt av både ansatte og studenter, uavhengig av kjønn.

5.3 På hvilke arenaer utvikles mattering?

I Bronfenbrenners bioøkologiske modell beskrives forholdet mellom arenaer i nær- og fjernmiljø, og deres påvirkning både på hverandre og på selvet som står i midten. Her har instansene i samfunnet sammenhenger med hverandre, der de er med på å forme et individs utvikling. Personen har sine egne egenskaper og forutsetninger, slik som i Meads speilingsteori. Speiling omhandler selvets oppfatning av interaksjoner, men den bioøkologiske modellen tar også for seg samspillet mellom kontekstene en befinner seg i, og hvordan dette

samspeilet påvirker individet. Prosessene mellom samfunnsinstanser og individ må også her finne seg over tid for å ha en utvikling.

Musisering sammen med andre foregår ofte over tid, særlig hvis det øves frem mot en konsert eller annen fremvisning. Denne øvingsperioden kan være noe av prosessen som er delaktig i individets utvikling, der personene i nærmiljøet samhandler på mikronivå. Hvis vi ser på tabell 2 og tabell 8 under kapittel 4, ser vi at graden av mattering i større grad følger hvor ofte man utøver musikk sammen med andre enn etter hvor ofte man er sosial. I forbindelse med den bioøkologiske modellen tyder dette på at denne prosessen med å utøve musikk over tid har større påvirkningskraft på utviklingen av individet. Siden også mattering kan utvikles når man utøver musikk sammen med andre, er det også mulig at denne prosessen har større potensial for å øke matteringgraden hos utøverne, siden den foregår over tid.

Hvor stor del av samfunnet betyr man noe for? Vi er samfunnsborgere som har en betydning i det større bildet, og at vi er til betyr noe for lokalsamfunn, land og verden. At du er lærer betyr kanskje at elevene dine utvikler seg til å bety noe for andre, og når du står på scenen betyr du noe for publikum som skaper (forhåpentligvis gode) minner og opplevelser. Dette kan kobles opp mot Rosenbergs (1985) utsagn om den samfunnsmessige delen av mattering der man innehar en følelse av å utgjøre en forskjell i det store bildet, og som har en sommerfugleffekt på det sosiopolitiske samfunnet. Mens den mellommenneskelige matteringen gjerne påvirker musikalske situasjoner i hverdagen, er den sosiopolitiske samfunnsmessige gjerne på et litt større plan. Fra et musikkperspektiv kan artister spille på veldedighetskonserter for hjertesaker som står dem nær, og slik bety noe på en sosiopolitisk skala, som under konserten Live Aid i 1985 til inntekt og oppmerksomhet rundt sultkrisen i Etiopia og Afrika (Aas, 2015). Slik kan musikken du spiller sammen med andre bety noe for større arenaer enn kun nærmeste sosiale sirkel.

5.4 Anerkjennelse må både gis og mottas

Vi ser under kapittel 4.6.1 at tre respondenter føler seg viktig for elevene sine. Det er ikke sikkert de er elever i musikkfag, men musikk behøver ikke å være et kriterium for å føle at man betyr noe for elevene sine. Som lærer selv føler jeg at jeg er betydningsfull for elevene mine, uavhengig av hvilke fag jeg underviser i. I Prillelenskys modell for mattering er det å få anerkjennelse kun halvparten av å føle på mattering. Den andre siden er at man selv må kjenne på at man bidrar med noe av verdi til samme instanser som man mottar anerkjennelse fra. Som lærer bidrar man med noe som er av verdi til samfunnet, der man utdanner ungdom

som er fremtiden vår. Samtidig mottar man i varierende grad anerkjennelse fra elever, foresatte og andre ansatte ved institusjonen. Slik både mottar man mattering og føler at man selv matters for andre. I innledningen min skrev jeg at man både kan være en som betyr noe ekstra for det musiske i gruppa, og være den som lener seg litt ekstra på andre. I følge Prilleltenskys modell for mattering er begge deler aktuelt i mattering – at utvikling av mattering er en prosess der man både gir og tar.

Samtidig ser vi i modellen for mattering at bidragene fra en selv skal i første omgang påvirke selvet, sosiale relasjoner, arbeid, og til sist samfunnet. Samfunnet kan tolkes som nærmiljøet og samfunnet i umiddelbar nærhet, eller som det større samfunnet vi er en del av. Her vil jeg referere til kapittel 4.6.1, der en person som svarte i tekstboksen at de føler de har en betydning for «Interaksjoner med andre mennesker jeg ikke nødvendigvis har en definert relasjon til». Dette kan være personer i det større samfunnet, som å gi penger til veldedige formål, eller en person du åpner døra for når du er ute. Det er utfordrende å si når man går over til å ha en definert relasjon til noen – hvis du spiller på konsert der de er publikum, er det da en definert relasjon som artist - publikumer? Dette henger tett sammen med hvem andre i sin omgangskrets de føler seg viktige for. Rosenbergs forskning som viser at det viktigste for mattering er interaksjoner med og forhold til de i umiddelbar omgangskrets, gjør at kanskje ikke dette forholdet med en tilfeldig person på gata er det aller viktigste når det kommer til grad av mattering. Dette støttes av min egen forskning, der de som har høyest grad av matteringfølelse også er de som føler seg viktig for flest personer i sin omgangskrets (jamfør tabell 10).

5.5 Mestringsforventningens påvirkning på selvet

Noe vi ser i Banduras self-efficacy-teori er hvordan mestringsforventning er med på å øke motivasjon og innsats. Hvis man ikke har tro på å lykkes i en musikalsk eller sosial setting, vil man heller ikke nødvendigvis legge like mye arbeid i det. Slik blir selvets oppfatning av dets egenskaper og forutsetninger både formet i samhandling med andre, og etter om man lykkes. Ved å lykkes i aktiviteten blir forventningene økt til neste gang, og det samme blir synet på seg selv. Slik blir også sannsynligheten større for at man vil gjenta aktiviteten. De som ofte utøver musikk sammen med andre kan derfor ha gode opplevelser med dette tidligere, som gjør at de liker aktiviteten, og har tro på at de vil mestre den. Slik avler musisering musisering.

Den ene norske oversettelsen er som tidligere nevnt anerkjennelse. Dette dekker ikke alle sider ved mattering, men er en viktig del av det. Hargreaves og Norths (1997) forklaring om euforiske, positive opplevelser etter offentlige opptredener kan være med på å øke denne følelsen av å bli anerkjent. I tillegg har vi her den rollen du spiller for publikum, for de som tjener inntekter på at du har konsert, og for de som står nær deg og kanskje er stolt over hva du får til. Ved å lykkes i musisering kan man slik oppnå disse positive opplevelsene, i samhandling med andre. Ruud forteller at «gjennom følelsen av å leve sammen i musikken, oppstår en sterk samhørighet. [...] Slik ble det mulig å ta i bruk musikken til å styrke selvfølelse og identitetsdannelse hos ungdom» (Ruud, 2013, s. 42). Her blir de positive opplevelsene som Hargreaves og North (1997) skriver om, med på å skape en samhørighet som er både identitetsskapende og med på å styrke selvfølelsen. Det er altså ikke bare mattering-delen av identiteten og selvfølelsen som utvikles gjennom musisering sammen med andre, men også helheten. Dette nevner Ruud særlig opp mot ungdom med særskilte utfordringer, der musisering skal fungere som en beskyttende faktor mot risikofaktorene som finnes ellers i livene deres (Ruud, 2013). Han påpeker også at gjentakende musisering kan være med på å skape en kontinuitet som er nødvendig for at identiteten skal ha en trygg base (Ruud, 2016). Dette trygge grunnlaget, sammen med følelsesopplevelsene han skriver at oppstår gjennom musikk, er slik med på å forme identiteten.

Et av punktene forfatterne nevner som trolig risikofaktor er faren for tap av ansikt foran andre, og at dette kan være med på å forme identiteten vår. «More generally, the self-preservation perspective upon social interaction regards embarrassment as the consequence of a failure of one or more individuals to sustain their identity» (Hargreaves og North, 1997, s. 72). Dette avhenger av at medlemmene av gruppa har en tilknytning seg imellom på individnivå. De skriver videre at negative erfaringer virker destruktivt på identitetsbyggingen (Hargreaves og North, 1997). Hvis man allerede har negative erfaringer fra musisering sammen med andre, og legger vekt på disse opplevelsene, kan de skape en forventning om å mislykkes. Det blir da et mål å ikke tape ansikt, men heller oppnå mestringsfølelse. De sosiale speilingene gjør at man oppfatter hvorvidt andre mener du lykkes, og om man blir satt pris på og anerkjent. Derfor blir dette med å lykkes en integral del av matteringfølelsen hos et individ i utvikling.

5.6 I et folkehelseperspektiv

På regjeringens nettsider står det beskrevet

«Folkehelsearbeid er samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020). Samme år publiserte Helse- og omsorgsdepartementets også artikkelen «Psykisk helse og livskvalitet». Noe Helse- og omsorgsdepartementet poengterer er hvordan blant annet for lite fysisk aktivitet kan være en risikofaktor for den psykiske helsen, men det nevnes lite om kultur. Jeg vil derfor se på hvordan positive opplevelser med utøvelse av musikk kan være med på å redusere risikofaktorer i kampen for bedre psykisk helse, som et bidrag i innsatsen for økt folkehelse.

Departementet sier at skole er en av de viktigste arenaene for å fremme god psykisk helse, og i både grunnskole og kulturskole er musikk til stede. For de som har valgt musikk er det også en del av videregående skoler og universitet, og musikkundervisning blir da en bit av denne arenaen som er med på å danne og utdanne individ, uavhengig av om det er bevist beskyttende mot psykens risikofaktorer. Vi ser i undersøkelsen at 34 av de 57 respondentene utøver musikk sammen med andre sjeldnere enn ukentlig, og 19 av de 34 sjeldnere enn månedlig. Det er derfor ikke nødvendigvis en selvfølge at musikkstudenter ved Nord universitet avdeling Levanger utøver musikk sammen med andre hyppigere enn yngre aldersgrupper som har tilbudet gjennom andre skoleslag.

En potensiell risikofaktor for den psykiske helsen er ensomhet, som er noe av grunnen til at jeg spurte om hvor ofte respondentene sosialiserer. Samtidig viser matteringgradene i tabell 8 at det ikke er en konstant stigning i grad etter hvor ofte man er sosial, som da avkrefte spørsmålet om også hyppigere sosialisering kan føre til økt mattering. Under folkehelse påpeker helse- og omsorgsdepartementet at «Å forebygge og redusere ensomhet bidrar også til bedre psykisk helse og livskvalitet i befolkningen». Når å sosialisere ikke nødvendigvis bidrar til økt matteringgrad, kan dette ha flere årsaker. En av dem er at sosialiseringen i undersøkelsen ikke er spesifisert nok, siden definisjonen min er såpass vid. Det kan derfor hende at sosialiseringen bør skje ansikt til ansikt, eller med fysisk kontakt, for at den skal redusere ensomhet. For å utøve musikk er det et større behov for å treffes fysisk enn ved sosialisering, og denne plattformen der man treffes for å utøve en felles interesse kan da være med på å beskytte mot ensomhet. Et annet alternativ er situasjonen vi er i nå har påvirket psyken i såpass negativ forstand, og fratatt studenter såpass mange muligheter til å være sosial, at det veier opp for den potensielle positive effekten sosialiseringen kunne hatt på psyken. Høsten 2020 ble det gjennomført Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse (SHoT)

på oppdrag fra studentsamskipnadene i Oslo, Bergen og Trondheim, som forteller nettopp dette:

«Resultatene viser at studentenes vurdering av egen helse og livskvalitet går i negativ retning under pandemien og det har vært en økning i studentenes rapportering av psykiske plager. Flere oppgir manglende kontakt med medstudenter som en av de viktigste utfordringene.» (Studentsamskipnaden i Sørøst-Norge, 2021.)

Det stiller da spørsmålet hvorvidt resultatene fra undersøkelsen min om mattering ville vært like hvis den ble gjennomført et år tidligere eller senere. Disse resultatene fra SHoT kom først i april 2021, en måneds tid før denne oppgaven skal leveres. I planleggingen og gjennomføringen av forskningen var dette derfor ikke noe jeg tenkte over i samme grad som nå når resultatene har blitt offentliggjort.

SHoT-undersøkelsen forteller at 81 % av respondentene deres har hatt inntektsgivende arbeid det siste året, der andelen i regionen midt (Møre og Romsdal og Trøndelag) er 80 %.

Sammenlignet med min undersøkelse er det like under 30 % av respondentene som føler seg viktig for kollegaer. Dette behøver ikke å være fordi de har et arbeidsmiljø som ikke stimulerer matteringfølelsen. Det er også mulig at de andre respondentene ikke har jobb ved siden av studiene og at resultatene ikke stemmer over ens med prosentandelen fra SHoT-undersøkelsen, men det kan også være at de ikke har mulighet til å bli godt kjent med kollegaer – enten fordi de ikke har en stor nok stilling til å bli kjent med andre, eller at de jobber i et yrke der man ikke arbeider tett sammen. Jamfør Prilleltenskys modell for mattering, der arbeid er med på å utvikle matteringfølelsen, trenger ikke dette arbeidet å nødvendigvis være en fast dagjobb. Som musikkstudenter er det en del som spiller musikk på siden av studiet i form av konserter, eller som blir «innleid» av andre studenter til å spille på eksamener og arbeidskrav. Dette er også arbeid, som på samme vis har potensiale til å utvikle mattering. Ved å både gi og motta mattering i arbeidet, får man oppfylt et av punktene i modellen.

Et annet punkt Helse- og omsorgsdepartementet nevner i artikkelen, er sammenhengen mellom høy livskvalitet og god fysisk og psykisk helse. Dette kommer blant annet av beskyttelsesfaktorer mot psykiske vansker, der høy livskvalitet både kan være en beskyttelsesfaktor mot psykiske plager, og et resultat av god helse. Høy livskvalitet er derimot ikke den eneste beskyttende faktoren mot psykens risikofaktorer. Som tidligere nevnt ser det ut til at utøvelse av musikk er med på å øke matteringfølelsen. Siden å føle seg betydningsfull og anerkjent henger sammen med identitet og selvfølelse, har dette også en tilknytning til hvordan vi har det på innsiden. Det er derfor mulig at utøvelse av musikk sammen med andre

kan være en slik beskyttelsesfaktor, som er med på å skape en felles arena der man sosialiserer med et formål om å gjøre en aktivitet man liker. I og med at undersøkelsen er gjort på universitetsnivå blant musikkstudenter, vil jeg tro at studentene som har svart liker å utøve musikk. Hvorvidt de foretrekker å gjøre det alene eller sammen med andre ble ikke undersøkt i forskningen, men det å utøve musikk kan være med på å gi økt livskvalitet hvis det er noe man liker å gjøre. Helse- og omsorgsdepartementets påstand om at «noen av faktorene som bidrar til livskvalitet synes å beskytte mot psykiske vansker som for eksempel alvorlig depresjon og angst- og depresjonslignende plager» kan derfor være en indikasjon, mer enn et bevis, på at musikk kan beskytte mot psykiske vansker.

Til sist vil jeg stille noen spørsmål til ettertanke omkring dette med at alder kan ha en liten påvirkningskraft på matteringgraden, som er et interessant fenomen. Hvorfor er det slik? Er det kommet lengre i utviklingen av mattering siden de har hatt flere år på seg? Det kan òg være at man er mer tilfreds med seg selv når man er eldre. Det er også mulig at det forårsakes av miljø – hvis den eldste aldersgruppen har kommet lengst i studiene og består av studenter fra det samlingsbaserte masterstudiet i musikk, som kan kombineres med relativt stor jobbstilling på siden, gjør dette at de omgås andre arenaer som i større grad legger opp til betydningsfullhet?

5.7 Oppsummering og konklusjon

Med utgangspunkt i resultatene fra undersøkelsen, sett opp mot relevant teori og litteratur, vil jeg si at problemstillingen min i noen grad har et svar. Man kan ikke være 100 % sikker ut fra en kort spørreundersøkelse blant en smalt rettet gruppe mennesker, men ut fra de dataene jeg har analysert tyder det på at ja, musikk kan være med på å skape en økt følelse av mattering. Om dette gjelder spesifikt for musikk, eller om det gjelder generelt fritidsaktiviteter som man liker der man treffer andre mennesker, kan jeg ikke bestemme ut fra dette. Uansett tyder det på at musikk i alle fall ikke har negative ringvirkninger på musikkstudentene ved Nord universitet sin psykiske helse. Siden å føle seg betydningsfull er viktig for den psykiske helsen, tyder dette derfor på at utøvelse av musikk faktisk *kan* være et psykisk helsefremmende tiltak for den delen av befolkningen som interesserer seg for musikk, og at denne livsstilen som inkluderer musisering kan påvirke den psykiske helsen i positiv forstand. Ved å ha et felles prosjekt, der man må møtes ansikt til ansikt, har man en god grunn til å treffe andre. Dette er en mulig faktor som er med på å redusere ensomhet blant studenter.

Interessen vår, og studiet vårt, gjør at vi får muligheten til å føle oss viktige for flere enn de i nærmeste omgangskrets, gjennom å gjøre noe så enkelt som å spille musikk. I alle fall ifølge matteringskalaen ser det ut til at respondentene kjenner på dette.

5.8 Veien videre

Som Rosenberg (1985) sa, er det forsket lite innen området mattering. Jeg håper derfor at denne oppgaven vil være med på å åpne øynene til flere for hva mattering er, samt en av mange oppskrifter på en metode det går an å bruke for å måle graden.

Som nevnt i innledningen kan mattering kobles opp mot act – belong – commit, som en del av et større forskningsprosjekt. I tråd med Helse- og omsorgsdepartementets påstand om sammenheng mellom fysisk aktivitet og psykisk helse, ville det vært særlig interessant å gjøre samme undersøkelse med en fysisk fritidsaktivitet. Vi ser sammenhengen mellom hvor ofte man utøver musikk sammen med andre og grad av mattering, men finnes det en liknende sammenheng mellom å være fysisk aktiv – enten alene eller sammen med andre – og matteringgrad? Det er vanskelig å si uten å ha forsket nærmere på det, men om samme undersøkelse hadde blitt utført på flere arenaer kunne det vært et fremskritt i å finne ut hvordan man føler seg betydningsfull for de rundt seg, og slik forbedre den psykiske folkehelsen.

Litteraturliste

- Aas, M. L. (2015, 13.07.). 30 år siden historiens største rockekonsert. *NRK*. Hentet fra <https://www.nrk.no/kultur/30-ar-siden-historiens-storste-rockekonsert-1.12454251> 21.05.2021.
- BrunelASK. (2015, 17.09.). *Reliability test: Interpret Cronbach's alpha output in SPSS* [Video]. YouTube. Hentet fra https://www.youtube.com/watch?v=pVfByfoQ11U&ab_channel=BrunelASK 14.05.2021.
- Det Norske Akademi for Språk og Litteratur. (u.å.). *Anerkjennelse*. Hentet fra <https://naob.no/ordbok/anerkjenne> 30.03.2021
- Det Norske Akademi for Språk og Litteratur. (u.å.). *Betydningsfull*. Hentet fra <https://naob.no/ordbok/betydningsfull> 30.03.2021
- Flett, G. (2018). *The psychology of mattering: Understanding the human need to be significant*. Elsevier Science & Technology. Hentet fra <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.nord.no/lib/nord/reader.action?docID=5419697&ppg=18>
- Folkehelseinstituttet, Avdeling for helsefremmende arbeid. (2021). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse. Hovedrapport*. Hentet fra <https://sioshotstorage.blob.core.windows.net/shot2018/SHOT2021.pdf> 22.05.2021
- Hargreaves, D. J. og North, A. C. (1997). *The social psychology of music*. New York: Oxford University Press.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2020). *Psykisk helse og livskvalitet*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/innsikt/psykisk-helse-og-livskvalitet/id2544452/> 21.05.2021.
- Imsen, G. (2014). *Elevers verden: Innføring i pedagogisk psykologi* (5. utg.). [Figur 2: Speilingsteori] [Figur 3: Bioøkologisk system] Oslo: Universitetsforlaget.
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Jesson, J., Matheson, L. og Lacey, F. M. (2011). *Doing your literature review: traditional and systematic techniques*. USA: SAGE Publications Ltd.
- Krogstad, S. (2021). Hva skal til for å få flere i arbeid? [Figur 1: Modell for mattering] *Tidsskrift for Den norske legeforening*, tidsskr.20.0760. DOI: 10.4045/ Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2021/02/essay/hva-skal-til-fa-flere-i-arbeid> 23. februar 2021
- Krogtoft, M. og Sjøvoll, J. (2018). *Masteroppgaven i lærerutdanninga: Temavalg, forskningsplan, metoder*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Macmillan, N. A., og Creelman, C. D.. (2005) *Detection Theory : A User's Guide* (2. utg.). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. Hentet fra <http://ebookcentral.proquest.com/lib/nord/detail.action?docID=234275> 26.05.2021.

Miksza, P. og Elpus, K. (2018). *Design and analysis for quantitative research in music education*. New York, NY: Oxford University Press.

Rosenberg, M. (1985). Self-concept and psychological well-being in adolescence. I Leahy, R. L. (Red.), *The development of the self*. London: Academic press inc.

Ruud, E. (2007). Kultur gir identitet: Kultur og identitet. I Bjørgan, H. J. (Red.), *Kultur former framtida: Hvordan og hvorfor kultur virker*. Oslo: Kulturforbundet.

Ruud, E. (2008). *Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi som en del av Skriftserie fra Senter for musikk og helse*. Oslo: Norges musikkhøgskole. Hentet fra <https://nmh.brage.unit.no/nmh-xmlui/handle/11250/172119> 27.02.2021

Ruud, E. (2013). *Musikk og identitet* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget

Store Norske Leksikon. (u.å.). *Even Ruud*. Hentet fra <https://brukere.snl.no/42619> 18.04.2021

Ruud, E. (2016). *Musikkvitenskap*. Oslo: Universitetsforlaget

Studentsamskipnaden i Sørøst-Norge. (2021, 26.04.). *Et krevende år for studenter*. Hentet fra <https://www.mynewsdesk.com/no/ssn/news/et-krevende-aar-for-studenter-426073> 21.05.2021

Stølen, T. (2019). *George Herbert Mead*. Store Norske Leksikon. Hentet fra https://snl.no/George_Herbert_Mead

Trøndelag fylkeskommune. (2020, 12.05.). *ABC-metoden*. Hentet fra <https://www.trondelagfylke.no/vare-tjenester/folkehelse-idrett-frivillighet/folkehelse/folkehelsealliansen-i-trondelag/abc-metoden/> 18.03.2021.

Utdanningsdirektoratet. (2020). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Regjeringen. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del-samlet/> 23.05.2021.